

*Programm
Herbst/Winter
2017/18*

**Gemeinsam:
10 Jahre
vhs Region
Kassel**



Das vhs-Programm
auf Ihrem Handy!



10 Jahre Fusion – 10 Jahre gute Zusammenarbeit zwischen Stadt und Landkreis Kassel

Vor 10 Jahren, am 1. Januar 2007, war es soweit: Die Volkshochschulen von Stadt und Landkreis wurden zur Volkshochschule Region Kassel zusammengeschlossen. Als zweitgrößte Bildungseinrichtung in Hessen bietet die vhs umfassende Weiterbildung für die rund 450.000 Menschen in der Region an. Rund 3.000 Kurse und Veranstaltungen werden jedes Jahr von mehr als 35.000 Menschen besucht. Das Motto der Volkshochschule „Lernen macht Spaß“ ist hier Programm!

Unsere regionale vhs ermöglicht nicht nur lebensbegleitendes Lernen, sondern ist auch ein Ort der Begegnung und der Kommunikation.

Mit eigenen Unterrichtsstandorten ist die Volkshochschule in Kassel, Hofgeismar, Baunatal, Lohfelden und Wolfhagen präsent. 35 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind hauptberuflich dort tätig, die Hälfte davon sind Pädagoginnen und Pädagogen. Dazu kommen weitere Fachkräfte, die im Rahmen von Drittmittelprojekten spezielle Angebote für den demokratischen Willensbildungsprozess und gegen Rechtsextremismus-Tendenzen organisieren. In über 20 Gemeinden und Ortsteilen in der Region gibt es nebenberufliche Außenstellen-Leitungen sowie ca. 700 Kursleiter/-innen, die den Kursbetrieb gewährleisten und die selbst regelmäßig für die erwachsenenpädagogische Arbeit weitergebildet werden.

Im neuen vhs-Programm wurde der Integrationsbereich erheblich ausgeweitet und die Angebote für Neuzugewanderte bilden einen eigenen Schwerpunkt.

Überzeugen Sie sich selbst von der Qualität der vhs Region Kassel: In den Veranstaltungen und Kursen über Politik, Geschichte und Gesellschaft, Sprachen, Gesundheit und Kultur, Qualifizierung für den Beruf und in den eigenen Angeboten für die Kinder. All das finden Sie in Ihrer Volkshochschule – wohnortnah und preiswert.

Es ist nie zu spät, Neues zu lernen!

Uwe Schmidt
Landrat des
Landkreises Kassel

Christian Geselle
Oberbürgermeister der
Stadt Kassel

10 Jahre Fusion – eine persönliche Betrachtung

Die 10 Jahre „alte“ Volkshochschule Region Kassel war ein Experiment – das gelungen ist! Die Vorgänger-Volkshochschulen in Stadt und Landkreis Kassel hatten zwar ein ähnliches Angebot an Kursen und Veranstaltungen, aber jede der Einrichtungen hatte auch ihre ganz spezielle Kultur, die es zu bewahren und weiterzuentwickeln galt.

Die Ängste und Bedenken über den künftigen Kurs, die in Teilen durchaus in den Belegschaften vorhanden waren, stellten aber keine Hürden für die gemeinsame Weiterentwicklung dar. Ganz im Gegenteil – es entstand etwas Neues – ein Angebot für Stadt und Landkreis Kassel, das sowohl die städtischen als auch die Landkreis-Schwerpunkte berücksichtigt.

Das alles wäre nicht möglich gewesen ohne die Bereitschaft der Beschäftigten, Neues zu denken und sich auf das Wagnis von neuen Strukturen und Angeboten einzulassen – dafür herzlichen Dank!

Ein besonderer Dank gilt auch den über 700 Kursleitungen, die gerade am Anfang mit etlichen neuen Formulare und Regularien konfrontiert waren. Das war bestimmt nicht immer leicht und sie haben mit Verbesserungsvorschlägen dazu beigetragen, die notwendigen bürokratischen Hindernisse im „Zaum zu halten“.

Und schließlich gilt es auch Danke zu sagen für den Mut der politisch Verantwortlichen, den Fusionsprozess angestoßen, umgesetzt und begleitet zu haben.

Die Zukunft der vhs Region Kassel hat begonnen – wir freuen uns auf die nächsten 10 Jahre.

Katharina Seewald
Leiterin der vhs Region Kassel



Inhalt

Hinweise und Informationen

Vorwort	2
Inhalt	3
Programmverantwortung und Assistenz	4
vhs in Kassel und Region	5
10 Jahre Volkshochschule Region Kassel	6
Bildungsurlaub	158
Leben mit Behinderungen	158
Selbstständig im Alter	159
Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte	160
Vorträge/Veranstaltungen	161
Bürgerhäuser in Kassel	164
Ortsregister	165
Stichwortverzeichnis	167
Wissenswertes rund um den Kurs	169
Muster-Widerrufsformular	170
Teilnahmebedingungen	171
Anmeldekarten	

Anmeldungen über
Tel. 0561-1003 1681
montags bis freitags 7 bis 18 Uhr
samstags 9 bis 13 Uhr
www.vhs-region-kassel.de

Semesterbeginn
Herbst / Winter 2017/18
Montag, 11. September

Frühjahr / Sommer 2018
Montag, 12. Februar 2018

Hessische Schulferien
Herbst 2017
9.10. – 21.10.

Winter 2017/2018
24.12. – 13.1.2018

Gesellschaft

7

Studium Generale	8
Geschichte und Politik	9
Philosophie und Religion	18
Recht im Alltag und Ehrenamt	19
Pädagogik	19
Welt und Umwelt	21
Bauen und Technik	25
Länderkunde	25

Kultur

27

Lesungen	28
Wege zum literarischen Verstehen	32
Theater und Kleinkunst	35
Vom Klang der Dinge	36
Musik	36
Stimmbildung, Gesang, Chöre	38
Musikwerkstatt, Instrumentalkurse	38
Tanz Aktuell	42
Kunst- und Kulturgeschichte	47
Kultur im Dialog	48
Zeichnen	50
Malen	53
Fotografie und Neue Medien	56
Handwerkliche Techniken	57
Textiles Gestalten	60
Handarbeitstechniken	62

Gesundheit

67

Forum für Gesundheit	68
Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung	69
Berufsbegleitende Weiterbildungen	72
Heilmittel und Heilverfahren	73
Reisen und Gesundheit	75
Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken	78
Autogenes Training	80
Progressive Muskelentspannung	80
Feldenkrais-Methode	81
Massagen	81
Yoga	82
Qigong	88
Taijiquan	90
Selbstverteidigungskünste	91
Meditation	91
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Gymnastik	93
Fitness	99
Schwimmen und Aquafitness	103
Sport	104
Ernährung	105

Sprachen

109

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen	110
Englisch	111
Französisch	117
Italienisch	120
Spanisch	121
Altgriechisch	124
Althebräisch	124
Arabisch	124
Bengalisch	124
Chinesisch	124
Dänisch	125
Finnisch	125
Hindi	126
Japanisch	126
Latein	126
Neugriechisch	127
Niederländisch	127
Norwegisch	127
Persisch	128
Polnisch	128
Portugiesisch	128
Punisch	128
Russisch	128
Schwedisch	128
Tschechisch	129
Türkisch	129
Gebärdensprache	129
Deutsch als Fremdsprache	130
Grundbildung / Alphabetisierung	136

EDV und Beruf

137

Nachholen von Schulabschlüssen	138
Mathematik und Rechtschreibung	138
Kaufmännische Praxis	139
Persönlichkeitsentwicklung, Management	139
EDV-Einstieg	143
Computerschreiben	145
Office-Anwendungen	145
Multimedia	147
Internet	148
Programmierung	149
Lesen und Schreiben für Erwachsene	150

Kinder-vhs

151

Theater, Musik, Bewegung, Künstlerische Techniken, Sprachen, Mathematik und Natur, Computerwelten	
---	--

Volkshochschule Region Kassel

Programmverantwortung und Assistenz

Gesellschaft

Programmverantwortung

Thomas Ewald
Tel. 0561-1003 1695
thomas-ewald@landkreiskassel.de

Dr. Wolfgang Jacob
Tel. 0561-1003 1697
wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Tel. 0561-1003 1696
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Assistenz

Regina Piller
Tel. 05671-8001 2222
regina-piller@landkreiskassel.de

Kultur

Programmverantwortung

Barbara Benedix
Tel. 0561-1003 1686
barbara-benedix@landkreiskassel.de

Jörg Bollerhey
Tel. 05671-8001 2231
joerg-bollerhey@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz
Tel. 0561-1003 1696
dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Achim Rache
Tel. 0561-1003 1685
achim-rache@landkreiskassel.de

Assistenz

Regina Piller
Tel. 05671-8001 2222
regina-piller@landkreiskassel.de

André Tentrop
Tel. 0561-1003 1694
andre-tentrop@landkreiskassel.de

Jörg Stange
Tel. 05692-987 3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Gesundheit

Programmverantwortung

Susanne Ebberts
Tel. 05692-987 3190
susanne-ebberts@landkreiskassel.de

Helgard Hesse
Tel. 0561-1003 1688
helgard-hesse@landkreiskassel.de

Achim Rache
Tel. 0561-1003 1685
achim-rache@landkreiskassel.de

Assistenz

Thomas Günther
Tel. 05692-987 3191
thomas-guenther@landkreiskassel.de

André Tentrop
Tel. 0561-1003 1694
andre-tentrop@landkreiskassel.de

Jörg Stange
Tel. 05692-987 3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Sprachen

Programmverantwortung

Jenny Giambalvo-Rode
Tel. 0561-1003 1661
jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Graziella Rode
Tel. 0561-989 2123
graziella-rode@landkreiskassel.de

Bernhard Wolff
Tel. 05671-8001 2223
bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Marléne Pester
Tel. 05692-987 3205
marlene-pester@landkreiskassel.de

Katharina Hecht
Tel. 0561-989 2123
katharina-hecht@landkreiskassel.de

Assistenz

Kerstin Gück
Tel. 05671-8001 2224
kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Nicole Krause
Tel. 0561-989 2123
nicole-krause@landkreiskassel.de

Klaudia Vogt
Tel. 0561-1003 1698
klaudia-vogt@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer
Tel. 0561-989 2123
elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Marco Hellwig
Tel. 0561-989 2123
marco-hellwig@landkreiskassel.de

EDV und Beruf

Programmverantwortung

Thomas Ewald
Tel. 0561-1003 1695
thomas-ewald@landkreiskassel.de

H. Friedrich Lammers
Tel. 0561-1003 1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Elfriede Schäth
Tel. 05692-987 3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Assistenz

Brigitte Böhle
Tel. 05692-987 3192
brigitte-boehle@landkreiskassel.de

Regina Piller
Tel. 05671-8001 2222
regina-piller@landkreiskassel.de

Zentrum für Grundbildung und Alphabetisierung

Koordination

Gökcan Göksu
Tel. 05671-8001 2220
goekcan-goeksu@landkreiskassel.de

Bildungskoordination für Neuzugewanderte

Anna Sawizki
Tel. 0561-1003 1692
anna-sawizki@landkreiskassel.de

Bijan Otmischi
Tel. 05692-9999 110
bijan-otmischi@landkreiskassel.de

Öffentlichkeitsarbeit

Jürgen Strothmann
Tel. 0561-1003 1671
juergen-strothmann@landkreiskassel.de

Kundenmanagement

Jörg Stange
Tel. 05692-987 3189
joerg-stange@landkreiskassel.de

Gabriele Koschwitz
Tel. 05671-8001 2226
gabriele-koschwitz@landkreiskassel.de

Finanz- und Rechnungswesen

Sabine Lenhard
Tel. 0561-1003 1689
sabine-lenhard@landkreiskassel.de

Christina Prell
Tel. 0561-1003 1691
christina-prell@landkreiskassel.de

Leitungsteam

Gesamtleitung

Katharina Seewald
Tel. 0561-1003 1690
katharina-seewald@landkreiskassel.de

Pädagogische Leitung

Gerhard Klingelhöfer
Tel. 0561-1003 1670
gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de

Verwaltungsleitung

Sven Hebestreit
Tel. 0561-1003 1680
sven-hebestreit@landkreiskassel.de

Leitungsassistenten

Kerstin Schultheis
Tel. 0561-1003 1693
kerstin-schultheis@landkreiskassel.de

10 Jahre
Jahre

Liebe Freundinnen und Freunde
der Volkshochschule,

am Mittwoch, den 13. September 2017, feiern wir nicht nur die
Eröffnung des neuen Semesters, sondern auch das 10-jährige
Jubiläum der Volkshochschule Region Kassel.

Feiern Sie mit uns und kommen Sie um 18.00 Uhr in das vhs-
Haus in der Wilhelmshöher Allee 21 in Kassel.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm und eine
vhs Posterausstellung.

Eröffnet werden die Feierlichkeiten durch Landrat Uwe
Schmidt, Stadträtin Anne Janz und vhs Leiterin Katharina
Seewald.

Wir freuen uns auf einen unterhaltsamen Abend mit
Impressionen der vergangenen zehn Jahre. Felix Gauger führt
Sie durch das „zauberhafte“ Programm.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Ihr Team der vhs Region Kassel

Anmeldungen bis zum 31. August
Telefon: 0561-1003 1681
E-Mail: vhs@landkreiskassel.de
Veranstaltungsnummer T9000

30.000
Veranstaltungen

600
Kursleitende

350.000
Teilnehmende

Die vhs in Kassel und Region

vhs-Haus Kassel

Wilhelmshöher Allee 19-21, 34117 Kassel
 Tel. 0561-10031681, Fax 0561-10031660
 vhs@landkreiskassel.de
 Tram 1 und 3, Haltestelle Weigelstraße
 RT 5, RT 3, RT 4, Tram 4/8,
 Bus 12, 500, Haltestelle Rathaus

Philipp-Scheidemann-Haus

Holländische Straße 74, 34127 Kassel
 Tel. 0561-9892123, Fax 0561-9892124
 Öffnungszeiten:
 Mo. u. Di. 9:00 - 13:00, Do. 14:00 - 17:00
 Tram 1 und 5, Haltestelle Mombachstraße

vhs-Haus Hofgeismar

Kasinoweg 22, 34369 Hofgeismar
 Tel. 05671-80012222, Fax 05671-80012228
 regina-piller@landkreiskassel.de
 RT 3, RE 3 (Hagen), Eurobahn (Münster)

vhs-Haus Wolfhagen

Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen
 Tel. 05692-9873191, Fax 05692-9873227
 thomas-guenther@landkreiskassel.de
 RT 4, RE 4

vhs-Haus Lohfelden

Brunnenstraße 9, 34253 Lohfelden
 Tel. 05608-959650 oder 0561-516931
 Fax 05608-959651
 vhs@landkreiskassel.de
 KVG-Buslinie 37, Haltestellen Lohfelden,
 Vollmarshausen, Mitte u. Kirche

vhs-Haus Baunatal

Am Erlenbach 5, 34225 Baunatal
 Tel. 0561-4756649 (Montag)
 vhs@landkreiskassel.de
 Tram 5, Haltestelle Kleingartenverein
 Bus 51, Lärchenweg



Ahnatal

Irmgard Thiel
 Tel. 05609-9495

Bad Emstal

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-987 3191

Bad Karlshafen

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Baunatal

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Breuna

Irene Dippel
 Tel. 05693-7632

Calden

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Espenau

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Fuldaabrück

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-987 3191

Fuldata

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Grebenstein

Heidi Nebenführ
 Tel. 05674-1287

Habichtswald

Elfriede Schäth
 Tel. 05692-987 3193

Hofgeismar-Hümme

Erika Lauterbach-Nissen
 Tel. 05675-5783

Helsa

Gisela Hohmann
 Tel. 05605-5538

Immenhausen

Sabine Hebestreit
 Tel. 05673-994 705

Kaufungen

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-987 3191

Liebenau-Haueda

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Lohfelden

Marie.José Kuhn
 Tel. 0561-516931

Naumburg

Gertraude Frost
 Tel. 05625-1073

Nieste

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-987 3191

Niestetal

Gerhard Becker
 Tel. 0561-522 269

Oberweser

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671/8001 2222

Schauenburg

Sabine Stange
 Tel. 05665-969 096

Söhrewald

vhs-Haus Wolfhagen
 Tel. 05692-987 3191

Trendelburg

vhs-Haus Hofgeismar
 Tel. 05671-8001 2222

Vellmar-Niedervellmar und Vellmar-West

Suhela Gunkel
 Tel. 05609-3329 777

Vellmar-Obervellmar

Manfred Dockhorn
 Tel. 0561-82 81 71

Zierenberg

Sonja Rieß und Ali Moshiri
 Tel. 05606-2297



Gesellschaft

Im Studium Generale geht es in diesem Semester um Wirtschaft, um Musikgeschichte, um antike Philosophie und um die biologischen Grundlagen menschlichen Handelns.

Die Regionalgeschichte beschäftigt sich mit der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts.

Darüber hinaus stehen die Bergparkgenüsse und die Wiege der Wasserkünste auf dem Programm sowie weitere Exkursionen zur Kasseler und nordhessischen Kultur- und Sozialgeschichte.

Die Themen im Gespräch für Frauen bieten viel Wissenswertes aus Geschichte und Gegenwart.

Auch in diesem Semester geht es um die Aufarbeitung der nationalsozialistischen Vergangenheit. Die Nazis und die Intellektuellen ist der Titel einer Veranstaltungsreihe.

An schönen Herbsttagen lockt eine neue Reihe „Klostertour“ Geschichts- und Kulturinteressierte in die „grüne Nordspitze“ des Landkreises Kassel – Helmarshausen, Bursfelde und Lippoldsberg werden besucht.

In der Reihe „Eisenbahn und Industriekultur“ gibt es im stilen Ambiente des Generationenbahnhofs Hüme ab 4. November eine Ausstellung mit Fotografien aus der großen Zeit der Dampflokomotiven zu sehen.

Wir empfehlen die wiederum passende Anreise mit der Regiotram bis vor die Bahnhofstür. Mitfahren mit einer Museums-Feldbahn kann man schon im September beim Besuch der Eichenberger Waldbahn.

Auch in Richtung Osten empfehlen wir die Bahn als Reisemittel, denn in Malsfeld steht wieder ein „Brauseminar“ im Programm.

Ende Januar beginnen wir unseren vierten Ausbildungsgang „aktive Väter“ mit einem Wochenendseminar im Knüll. Sechs Termine von Erlebnispädagogik bis Vorleseschule bieten wir an zur Ermutigung und Er-tüchtigung von Vätern, mit Kindern in der Gruppe etwas zu unternehmen.

Dem Lohfeldener Klimaherbst setzen wir ein Glanzlicht im November auf: Wir besuchen die Produktion E-Mobilität im VW-Werk Baunatal und hören dort einen Extra-Vortrag zur Zukunft des Automobilbaus. Ergänzt wird unser ökologisches Seminarangebot mit der neuen Reihe zum „Natürlichen Bauen“ gleichfalls in der Automobilstadt Baunatal.



Ansprechpartner/-innen

**Studium Generale | Geschichte | Politik und Zeitgeschehen
Philosophie | Recht und Finanzen | Ehrenamt
Familie, Erziehung, Schule | Länderkunde**

Thomas Ewald, Kassel
Tel. 0561-1003 1695 | thomas-ewald@landkreiskassel.de

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel
Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2222 | regina-piller@landkreiskassel.de

**Verbraucherfragen | Eisenbahn und Industriekultur
Welt und Umwelt**

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel
Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2222 | regina-piller@landkreiskassel.de

Welt und Umwelt | Bauen und Technik

Dr. Wolfgang Jacob, Kassel
Tel. 0561-1003 1697 | wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Arbeit und Leben

Thomas Ewald, Kassel
Tel. 0561-1003 1695 | thomas-ewald@landkreiskassel.de



STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:
Geschichte, Politik, Wirtschaft
Kunst, Musik, Film
Literatur und Philosophie
Naturwissenschaften

Jeder dieser Bereiche besteht aus vier Kursen.

1. Bereich

Geschichte, Politik und Wirtschaft:

- Deutsche Geschichte von Karl dem Großen bis zur Französischen Revolution
- Deutsche Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts
- Politik und Wirtschaft in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR
- Weltwirtschaft und Weltpolitik

2. Bereich

Kunst, Musik und Film:

- Kunstgeschichte vom Mittelalter bis zum Impressionismus
- Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts
- Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne
- Filmgeschichte

3. Bereich

Literatur und Philosophie:

- Geschichte der deutschen Literatur vom Mittelalter bis zur Weimarer Klassik
- Geschichte der deutschen Literatur im 19. und 20. Jahrhundert
- Philosophische Theorien der Antike
- Grundlegende philosophische Theorien der Neuzeit und der Moderne

4. Bereich

Naturwissenschaften:

- Geschichte der Erde
- Der gestirnte Himmel - unser Universum
- Darwin und die Stammesgeschichte des Menschen
- Biologische Grundlagen menschlichen Handelns



Die einzelnen Kurse sind in sich abgeschlossen. Für jeden Kurs, an dem Sie teilgenommen haben, bekommen Sie eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Pro Semester bieten wir aus jedem Bereich einen Kurs an, so dass alle hintereinander belegt werden können. In insgesamt vier Semestern (2 Jahren) werden alle Kurse aus allen Bereichen einmal behandelt.

Jeder Kurs besteht aus drei Abenden zu jeweils 90 Minuten. Sie erhalten zu jedem Kurs ein Papier mit den wesentlichen Inhalten und Literaturhinweisen. Welchen oder welche Kurse Sie belegen wollen, ist allein Ihre Sache. Ob eines, zwei oder alle: Sie sind uns herzlich willkommen.

Ihre Fragen beantwortet sehr gerne Thomas Ewald, Tel. 0561 1003 1695.

Folgende Kurse stehen in diesem Semester auf dem Programm:

STUDIUM GENERALE: Wirtschaft

Wirtschaft und Politik in der Bundesrepublik Deutschland und in der DDR

**T1000 / Jürgen Strothmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45
Mi. 20.9. / 18:15 - 19:45
Mi. 27.9. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Klassische Musik vom Barock bis zur Moderne

**T1001 / Dr. Wolfram Boder,
Musikwissenschaftler
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 4.10. / 18:15 - 19:45
Mi. 25.10. / 18:15 - 19:45
Mi. 1.11. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Philosophische Theorien der Antike

**T1002 / Jürgen Lachmann
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 8.11. / 18:15 - 19:45
Mi. 15.11. / 18:15 - 19:45
Mi. 22.11. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €

STUDIUM GENERALE: Biologische Grundlagen menschlichen Handelns

**T1003 / Dr. Marion Irmgard Müller, Diplom-Geologin
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 29.11. / 18:15 - 19:45
Mi. 6.12. / 18:15 - 19:45
Mi. 13.12. / 18:15 - 19:45
3 Termine / 30 €



Das antike Kreta

Die Insel Kreta erlebte im Altertum eine völlig eigenständige Geschichte, die größtenteils aber sehr wohl mit der Geschichte des griechischen Festlandes eng verbunden war. Die Vorlesung wird einen überblicksartigen Bogen von den Anfängen der Hochkultur auf Kreta während der Bronzezeit bis hin zur Eingliederung der Insel in das Römische Reich schlagen. Schwerpunkte werden hierbei die minoische Kultur sowie Kreta während der Zeit des Hellenismus sein.

T1018 / Dr. Andreas Mohr
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Fr. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 81 €

Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge - Kelten, Römer und Chatten in Nordhessen

Seit 2014 erforschen wir im Kurs „Antike Reisewege im hessischen Mittelgebirge - Kelten Römer und Chatten in Nordhessen“ vorzeitliche Fernwege und römische Marschwege. Die Marschwege der Drusus-Legionen, die im Jahre 9 v. Chr. einen Feldzug gegen die Germanen führten und von Mainz aus mordend, brandschatzend und das Land verwüstend über das Römerlager Hedemünden zur Elbe zogen, wurde von uns intensiv untersucht. Im Mai 2017 erschien im Euregioverlag Kassel das Buch „Die Römer im Chattenland - Spuren römischer Präsenz in Nordhessen“ von Dr. Udo Schlitzberger und Klaus Fröhlich, wo zahlreiche, in unserem vhs-Kurs erarbeitete Erkenntnisse einfließen.

Im kommenden Semester möchten wir das uns bisher bekannte Netz antiker Wege in Nordhessen weiter vervollständigen. Es gibt einige antike Wegstrecken, die wir noch nicht verfolgt haben. Alle Strecken wollen wir nochmals gründlich unter die Lupe nehmen, archäologische Befunde mit einfließen lassen und unser Wissen über die Orte und Begebenheiten längs der Wege weiter vertiefen. Am Ende des Verfahrens könnte dann ein Atlas antiker Wege in Nordhessen stehen. Dr. Schlitzberger wird uns als Berater weiter zur Seite stehen.

Kurstage: 19.9., 26.9., 24.10., 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12.

Exkursionen: 23.9., 7.10., 11.11., 25.11.

T1020 / Klaus Fröhlich, Roland Gernand
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Di. 19.9. / 19:30 - 21:30 / 8 Termine / 81 €

Kassel im Mittelalter

Die Universität Kassel und die vhs Region Kassel präsentieren eine kleine Veranstaltungsreihe zur Geschichte der Stadt Kassel im Mittelalter. Städtebau und Planung werden behandelt sowie die Entstehung der einen Stadt Kassel aus ehemals drei voneinander getrennten Städten.

Leitung der Veranstaltungsreihe: Prof. Dr. Ingrid Baumgärtner, Universität Kassel, und Thomas Ewald, vhs Region Kassel.

Maß, Zahl und Ästhetik: Bau und Stadtplanungen des Spätmittelalters in Kassel

Vortrag

Die großen Kirchenbauten der Gotik animierten seit dem 19. Jh. wiederholt zu Spekulationen über Entwurfsmethoden und vermutete Bauhüttengeheimnisse. Doch erst Ende der 1970er Jahre wurde die Bauplanung des Spätmittelalters zu einem ernsthaften Gegenstand wissenschaftlicher Forschung. Das komplexe Vorgehen gotischer Baumeister wird auch an Kasseler Gebäuden deutlich (v.a. Brüder- und Martinskirche), und ebenso beeindruckend – und zugleich lehrreich – ist die Planung ganzer Städte; in Kassel zeigen gleich vier Stadterweiterungen vom späten 12. Jh. bis ins 14. Jh. beispielhaft die Entwicklung hessischer Stadtplanung. Technische Fähigkeiten – und ihre Grenzen – werden in den baulichen Zeugnissen ebenso

deutlich wie deren historischer Quellenwert: als Einblick in die Ideen- und Geistesgeschichte dieser Zeit und sogar als Datierungshilfe in der Bau- und Stadtgeschichtsforschung. Aber auch für die Gegenwart bietet die historische Planung wertvolle Anregungen.

Dr. Christian Presche
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 7.12. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Eine Stadt aus drei Teilen: Kasseler Stadtrecht und Siegel im Mittelalter

Vortrag

Anfangs bestand Kassel aus drei Teilen mit eigenem Bürgermeister, Rat, Siegel und Rathaus. Seine Stadtrechtsentwicklung wurde durch das Verhältnis zu den Landgrafen geprägt. Sie vollzog sich in drei wichtigen Etappen: den ältesten Aufzeichnungen des Jahres 1239, der erweiterten Fassung von 1413 und dem Ausbau der städtischen Rechte am Ende des 15. Jahrhunderts. Zahlreiche Regelungen griffen tief in den Alltag der Bürger ein. Der Handlungsspielraum der Stadtgemeinde erlebte Erfolge und Rückschläge wie die landgräfliche Repression der 1380er und 1390er Jahre. Die drei Teilstädte wuchsen zusammen. Zu Beginn der frühen Neuzeit verstärkte sich die Einbindung in die Landgrafschaft, die zunehmend eigene Institutionen ausbildete.

Dr. Gisela Naegle
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 25.1. / 18:00 - 20:00 / 5 €

Archäologie

Archäologische Funde aus der Region

In diesem Semester wird eine theoretisch-praktische Einführung in die alltäglichen Sachgüter unserer vor- und frühgeschichtlichen Vorfahren gegeben. Es sind praktische Übungen mit mindestens zwei Exkursionen integriert.

Fahrten erfolgen in eigener Verantwortung.

T1024 / Dr. Jürgen Kneipp
Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 15.9. / 19:00 - 21:00 / 12 Termine / 86 €

Einführung in die Familienforschung

Dieser Kurs vermittelt Ihnen praxisorientiert die Grundlagen der Genealogie. So bekommen Sie Hilfe für die Entdeckung der Geschichte der eigenen oder anderer Familien. Hierbei erfahren Sie auch einiges über die Wappen-, Siegel- und Ordenskunde, über die Anfertigung eines Stammbaums, über Berufe, Namen, Titel und historische Ereignisse. Wenn Sie sich bereits mit Familienforschung beschäftigen, wird dieser Kurs eine gute Ergänzung sein und Ihnen die Möglichkeit geben, eigene Erfahrungen einzubringen.

T1026 / Christian Klobuczynski
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 26.9. / 16:15 - 17:45 / 8 Termine / 44 €
Anmeldung bis 20.9.



Klostertour an Weser und Diemel

In einer kulturellen Blütezeit während des Hochmittelalters entstanden die Klöster der Weserregion. Imposante romanische Bauwerke wie in Lippoldsberg, Wandmalerei in Bursfelde sowie die Rekonstruktion des Abteigebäudes in Helmarshausen an der Diemel werden bei der Besichtigung und dem Rundgang einen Eindruck dieser Zeit vermitteln.

Klostertour an Weser und Diemel I

Rundgang in Helmarshausen mit Krukenburg

Das Kloster Helmarshausen an der Diemel wurde Ende des 10. Jahrhunderts gegründet. Es war anfangs eine Reichsabtei und wurde später dem Bistum Paderborn unterstellt. 1536 wurde es im Zuge der Reformation aufgehoben. Bekannt ist es für seine Gold- und Silberarbeiten und sein Skriptorium, das herausragende Meisterwerke der romanischen Buchmalerei schuf.

In der Anlage der Krukenburg steht ein ab 1107 errichteter Kirchenbau, dessen Grundriss in Form eines Kreuzes angelegt wurde. Dieser wurde 1126 fertiggestellt und durch den Pa-

derborner Erzbischof geweiht. Die Baupläne soll Abt Wino von einer Jerusalem-Wallfahrt um 1030 mitgebracht haben.

Die ins frühe 13. Jahrhundert datierende Krukenburg als Schutzbau ist Zeuge einer langen politischen Streitgeschichte zwischen Köln, Paderborn und den Hessischen Landgrafen.

Schön ist ihre Lage hoch oben über einem Bogen der Diemel.

T1031 / Harald Schmidt **Bad Karlshafen-Helmarshausen**

Haltestelle Krankenhaus
So. 17.9. / 14:00 - 15:45 / 6,50 €
Anmeldung bis 6.9.
Eigene Anreise

Klostertour an Weser und Diemel II

Die Klosterkirche Bursfelde

Bursfelde wurde als Benediktinerabtei 1093 von Graf Heinrich dem Fetten von Northeim als Grablege unter Beteiligung des Erzbischofs Ruthard von Mainz gestiftet. Es war den Reformideen von Cluny und Hirsau verpflichtet. Es liegt an der Einmündung der Nieme in die Weser. Die von Otto von Norheim errichtete Bramburg diente als Schutz des Klosters.



In der Arbeit des Klosters standen Wissenschaft und Unterricht im Mittelpunkt. Sein Stifter wurde 1101 von den Friesen erschlagen und in der Westkirche bestattet. Später fiel das Kloster an die Welfen; sein Grundbesitz mit 14 Höfen lag weit verstreut. In Bursfelde wurden Mitglieder der Herrengeschlechter von Stockhausen, von Bodenhausen, von Uslar aufgenommen. Heute steht es im Eigentum der Klosterkammer Hannover, die dort ein geistliches Bildungszentrum betreibt.

T1032 / Harald Schmidt **Hann. Münden-Bursfelde**

Klosterhof
So. 24.9. / 14:00 - 15:30 / 10 €
Anmeldung bis 12.9.
Eigene Anreise

Die Römer im Chattenland

Spuren römischer Präsenz in Nordhessen

Udo Schlitzberger und Klaus Fröhlich

In der römischen Kaiserzeit vor 2.000 Jahren war das nordhessische Kernland der Chatten wiederholt Aufmarsch- und Kampfgebiet römischer Feldherren. Unter dem Befehl von Drusus marschierten römische Legionen 9 v. Chr. von Mainz durch Nordhessen bis zur Elbe. Germanicus überfiel 15 n. Chr. mit zehntausenden Legionären in einem Rachefeldzug sechs Jahre nach der Varusschlacht den kampfstarken Stamm der Chatten. Er zerstörte deren Kult- und Siedlungskern Mattium und verwüstete das gesamte Chattenland. Die Spuren dieser massiven römischen Präsenz in Nordhessen waren bislang kaum erforscht.

In diesem Buch werden römische Marschwege, Lagerplätze und Nachschubtrassen in Nordhessen und dessen Nachbarregionen durch die systematische Kombination römischer Geschichtsschreibung und archäologischer Funde und Befunde mit historischer Altstraßenforschung, geodätischen Informationssystemen und aktueller Airborne Laserscan-Technik rekonstruiert.

Es basiert auf einem vhs-Kurs, den die beiden Autoren von 2014 bis 2017 über mehrere Semester leiteten. Der Titel des Kurses lautete: Antike Reisewege in den hessischen Mittelgebirgen. Drei Jahre wurde hier intensiv nach den Marschwegen der römischen Legionen des Drusus und des Germanicus vor über 2.000 Jahren gesucht. Seminarsitzungen und Exkursionen wechselten sich dabei ab.

Aus dieser interdisziplinären Verknüpfung resultieren sowohl neue historische Erkenntnisse als auch interessante Impulse für künftige archäologisch-historische Diskurse und Untersuchungen. Erstmals wird eine Nemausus Münze gezeigt, die 2016 in einem Garten im oberen Teil der Langenbeckstraße in Kassel gefunden wurde – in unmittelbarer Nähe der vermutlich auch von den Drusus-Legionen benutzten antiken Altstraßen.

108 Seiten, vierfarbig mit zahlreichen Karten, Fotografien und Abbildungen, euregio-verlag 2017, ISBN 978-3-933617-66-8 Preis: 17,90 €

Klostertour an Weser und Diemel III

Klosterkirche Lippoldsberg

Zwischen 1051 und 1059 veranlasste der Erzbischof von Mainz in Lippoldsberg den Bau einer hölzernen Kirche, oberhalb der wichtigen Furt an der Oberweser - auf dem Weg vom Rhein nach Thüringen. 1086 gründete Erzbischof Ruthard das Frauenkloster. In der Eidesurkunde verpflichteten sich die 25 Nonnen, den Regelungen der Hirsauer Reform als Benediktinerinnen zu folgen. 1151 war der erste durchwölbte Kirchenbau der Region nach dem Vorbild des Mainzer Domes fertiggestellt worden.

Die Nonnen arbeiteten vorrangig am Kopieren von Büchern und Schriftstücken, so dass eine stattliche Bibliothek vor Ort entstand. Nach der Reformation in Hessen erfolgte ein Aufnahmestopp für Novizinnen, so dass die Klostergemeinschaft mit der letzten Äbtissin Lutrudis von Boyneburg 1569 ausstarb.

T1033 / Harald Schmidt **Wahlsburg-Lippoldsberg**

Klosterkirche
So. 8.10. / 14:00 - 15:30 / 10 €
Anmeldung bis 26.9.
Eigene Anreise

Die Römer im Chattenland

Spuren römischer Präsenz in Nordhessen



Udo Schlitzberger und Klaus Fröhlich



Sie machen das Beste aus Ihrem Leben. Wir aus Ihrem Schutz.

Was auch immer Sie im Leben vorhaben, wir von der HUK-COBURG sorgen für den passenden Versicherungsschutz.

Bei unseren Lösungen sind nicht nur Haus, Auto oder Altersvorsorge sicher, sondern auch die besten Konditionen zum günstigen Preis.

Erfahren Sie mehr über unsere ausgezeichneten Leistungen und unseren Service und lassen Sie sich individuell beraten. Wir sind gerne für Sie da.

**Kundendienstbüro
Stephan Wassmuth**
Versicherungsfachmann
Tel. 0561 5104460
Fax: 0800 2 875322029
Mobil: 0172 5649900
stephan.wassmuth@HUKvm.de
Triftweg 28
34253 Lohfelden-Ochshausen
Mo. – Fr. 08:30 – 13:00 Uhr
Mo. – Do. 14:30 – 20:00 Uhr
Fr. 14:30 – 18:00 Uhr
Sa. 10:00 – 13:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**Kundendienstbüro
Daniela Radke**
Versicherungsfachfrau
Tel. 0561 94910594
Fax: 0561 94910595
daniela.radke@HUKvm.de
Bahnhofstr. 2
34246 Vellmar-Obervellmar
Mo. – Fr. 09:00 – 12:00 Uhr
Di. u. Do. 16:00 – 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**Kundendienstbüro
Eileen Nicole Rowbut**
Versicherungsfachfrau
Tel. 05601 9690906
Fax: 05601 9690907
eileennicole.rowbut@HUKvm.de
Rostocker Str. 12
34225 Baunatal-Großenritte

Großenritte
Mo. u. Do. 10:00 – 12:00 Uhr und
16:00 – 18:00 Uhr
sowie nach Vereinbarung



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig



Luther und Europa. Wege der Reformation und der fürstliche Reformator Philipp von Hessen

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und der Evangelischen Kirchengemeinde

Die Tafelausstellung Luther und Europa fragt nach den europäischen Dimensionen der Reformation. Aus dieser Perspektive zeigt sich, dass neben Wittenberg auch andere Reformationzentren wie Zürich und Genf von Bedeutung sind, ohne die die Ausbreitung des neuen Glaubens in Europa nicht denkbar gewesen wäre.

Vor dem Hintergrund der in unterschiedliche Glaubensrichtungen »gespaltenen Reformation« rückt zugleich als weiteres Kernland der Reformation die Landgrafschaft Hessen in den Fokus. Der fürstliche Reformator Landgraf Philipp von Hessen führt nicht nur als einer der ersten den neuen evangelischen Glauben in seinem Lande ein, sondern agiert – weit über das Marburger Religionsgespräch von 1529 hinaus – als europäischer Mittler und zentraler »European Player« im Reformationszeitalter.

T1038 Wolfhagen

Ev. Stadtkirche, Kirchplatz 3
Do. 31.8. / 10:00 - 18:00

Ausstellungsdauer vom 31. August bis 28. September
Eine Spende wird vor Ort erbeten.

Kurhessen 1813 – 1831 Von der Restauration zum Verfassungsstaat.

Vortrag

Kaum ein anderer Staat Deutschlands erlebte bei und nach der Neuordnung Europas auf dem Wiener Kongress seine Restauration so exemplarisch wie das Kurfürstentum Hessen, dessen Name schon ein Anachronismus war. An seiner Wiederherstellung nach dem Zusammenbruch des Königreiches Westphalen hatte die Bevölkerung wesentlichen Anteil. Ihre Hoffnungen wurden aber bald enttäuscht, als das Bemühen um eine zeitgemäße Verfassung lange vergeblich blieb und erst im Verfassungskampf der Revolution von 1830/31 Erfolg hatte. Dieser Rückstand gegenüber vergleichbaren deutschen Ländern verdeckte auch beachtliche und zukunftsweisende Leistungen und Entwicklungen des kurhessischen Staates, zumal in seiner Hauptstadt Kassel. Diese gingen zunehmend von einem selbstbewusst gewordenen Bürgertum aus.

Karl-Hermann Wegner Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 5.10. / 19:30 - 21:30 / 5 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



Zwischen Empire und Biedermeier: Das kulturelle Leben in Kurhessen 1813 – 1848

IVortrag

Im Gegensatz zur Stagnation auf politischem Gebiet zeigt das kulturelle Leben zur gleichen Zeit auf allen Gebieten eine reiche Vielfalt in Kurhessen. Von hier gehen wesentliche Einflüsse und Wirkungen auf die deutsche Nationalkultur des 19. Jahrhunderts aus. Zu ihr gehören Persönlichkeiten wie die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm mit dem Kreis der Marburger und Kasseler Romantik, der Komponist Louis Spohr mit seiner „Kasseler Schule“, die Architekten Johann Conrad Bromeis, Julius Eugen Ruhl, Daniel Engelhard, manche Maler der Kasseler Kunstakademie oder Professoren der Universität Marburg oder des Kasseler Polytechnikums. Wenig bekannt sind für diese Zeit Willingshausen als älteste „Malerkolonie“ in Deutschland mit dem Wirken von Ludwig Emil Grimm und Gerhard von Reutern oder der kleine „Museum von Escheberg“ der Familie von der Malsburg. Mit Bildprojektionen

Karl-Hermann Wegner Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 26.10. / 19:30 - 21:30 / 5 €

Bergparkgenüsse

Exkursion

Die Tour „Bergparkgenüsse“ bringt Ihnen den Bergpark Wilhelmshöhe nicht nur per Pedes, sondern auch geschmacklich näher. Beginnend am Großen Gewächshaus, werden Sie abseits touristischer Attraktionen über das Ökonomiegelände auf die nördliche Seite des Parks vorbei am Hexenhäuschen und dem Neuen Wasserfall entführt. An entlegenen Orten mit teilweise fantastischer Aussicht können Sie probieren, welche „Schmegegghöhlerchen“ Nordhessen zu bieten hat.

Treffpunkt: Parkeingang vor dem Großen Gewächshaus

Dauer: 2 Std

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an.

Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

T1045 / Julia Friedrich

Kassel

Bergpark Wilhelmshöhe, Treffpunkt: vor dem Gewächshaus

Sa. 23.9. / 14:00 - 16:00 / 12 €

Anmeldung bis 19.9.

+ 4 € Kostenbeitrag für Lebensmittel

Die Wiege der Wasserkünste I, Wasser für die Kaskaden

Exkursion

Ahne, Drusel, Eder und der Bergbau im Habichtswald, was haben sie gemeinsam? Wo befindet sich die Ahnequelle? Woher und wie kommt das Wasser seit über 300 Jahren zu den barocken Wasserkünsten?

Diese und viele weitere Fragen werden bei der Tour durch die „Wiege der barocken Wasserkünste“ beantwortet. Beginnend auf dem Parkplatz-Essigberg (gut erreichbar mit der Bus -Linie 22), führt die Wanderung auch abseits von befestigten Wegen zu den „Geheimnissen“ der Wasserversorgung für die barocken Wasserkünste.

Start: Parkplatz Essigberg, Habichtswald (Buslinie 22 bis Essigberg, kurzer Fußweg vom Bus zum Parkplatz)

Ende: Besucherzentrum Herkules

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an! Die Wanderung ist nicht barrierefrei.

T1047 / Julia Friedrich, Roger Busch Habichtswald

Parkplatz „Essigberg“

Sa. 14.10. / 14:00 - 16:30 / 17 €

Anmeldung bis 10.10.



Stadt-Rad-Führungen

Die Stadtführungen per Rad werden von „stadt-erfahren-kassel“ für kleine Gruppen (max. 7 Teilnehmer) durchgeführt und sind auch für Ungeübte geeignet. Es werden weitgehend verkehrsarme und radverkehrsgerechte Strecken benutzt. Teilnehmende sollen ihre eigenen Räder oder Mieträder mitbringen. Witterungsgerechte Kleidung und Radhelm sind zu empfehlen.

Stadt-Rad-Führungen - Unterwegs in Alt-Kassel

Exkursion

Unterwegs in Alt-Kassel : vom Finkenherd durchs Lohgerberviertel zu den Bleichwiesen

Ausgehend von der Hauptpost, fahren wir durch das ehemalige Altstadtviertel zu den Spuren der Kasseler Altstadt - Zeughaus, Finkenherd und Karlsruhospital - und lernen das neue Lohgerberviertel kennen, überqueren die Ahna und fahren längs der Fulda durch die ruhigen Straßenzüge des Wesertorviertels zurück zur Mönchebergstrasse.

Tourlänge : 8 km

Dauer: 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Treffpunkt : Hauptpost Untere Königstr./Holl.Platz

T1048 / Lennart König Kassel

Hauptpost (Treffpunkt), Untere Königsstr. 95
Sa. 7.10. / 10:00 - 12:00 / 12 €
Anmeldung bis 3.10.

Stadt-Rad-Führungen: Wesertor - Grimms Märchentour

Exkursion

Auf der „Märchenroute“ suchen wir die markanten Themen-Skulpturen der Grimmschen Märchenwelt in den westlichen und südlichen Stadtteilen auf.

Im Märchenviertel in Oberzwehren besuchen wir das historische Wohnhaus der Märchenzählerin Dorothea Viehmann und schauen vom D.Viehmann-Platz aus über das Märchendorf Zwehren. Auf dem Rückweg entlang der „Dönche“ genießen wir den Ausblick über Kassel und fahren zurück zum ICE-Bahnhof.

Dauer : 2,5 Stunden

Streckenlänge : 17 km

Schwierigkeitsgrad: einfach zu fahren, eine längere Steigung an der Heinrich-Schütz-Allee.
Treffpunkt: ICE-Bahnhof vor dem Hotel Kurfürst Willhem I

T1049 / Lennart König Kassel

Hotel Kurfürst-Wilhelm, Wilhelms. Allee 257, vor dem Eingang
Sa. 28.10. / 10:00 - 12:30 / 22 €
Anmeldung bis 23.10.

Die Nazis und die Intellektuellen

Veranstaltungsreihe

Nazis und Intellektuelle? Wie passt das zusammen? Noch immer herrscht die Meinung vor, die Nationalsozialisten seien in erster Linie verkrachte Existenzen gewesen, die sich mit gewaltbereiten Schlägern und anderen primitiven Menschen zusammengetan haben, um die Macht zu erobern. Dies ist bestenfalls die halbe Wahrheit. Die meisten führenden Nationalsozialisten waren keine gescheiterten Existenzen, sondern Akademiker aus gutem Hause. Viele SS-Männer hatten einen Dokortitel. Die Studentenschaft stand schon vor 1933 mehrheitlich hinter Hitler, und dieser Trend setzte sich fort. Nach Hitlers Machtübernahme sind es in vielen Bereichen junge intellektuelle Nationalsozialisten, die die entscheidenden Positionen besetzen. In vier Veranstaltungen werden wir dieses Phänomen behandeln.

Die Konservative Revolution

Vortrag

Viele akademisch gebildete Deutsche wurden vom Nationalsozialismus angezogen. Ein Beispiel ist eine Gruppe von rechten Intellektuellen, die lose miteinander verbunden waren und deren politische Haltung man als „Konservative Revolution“ bezeichnet. Nicht alle ihre Vertreter gingen zu den Nationalsozialisten, ihre Anschauungen waren denen des NS allerdings sehr ähnlich. Man bekämpfte die Demokratie und den Liberalismus, und häufig war auch Antisemitismus mit im Spiel. Edgar Julius Jung, Carl Schmitt, Ernst Jünger und Oswald Spengler sind nur einige Vertreter dieser Richtung. Ihre Schriften waren zum Teil weit verbreitet. Was waren die Ziele dieser Autoren? Was hatten sie mit den Nationalsozialisten gemein? Kann man sie als intellektuelle Wegbereiter Hitlers bezeichnen?

Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 2.11. / 19:30 - 21:30 / 5 €

Die Ministerialbürokratie und die Judenmörder

Vortrag

1933 strömten viele Akademiker in die NSDAP. Viele aus Opportunismus, etliche aber auch aus Überzeugung. Schon bald nach Hitlers Machtübernahme werden die Verfolgungsbehörden - Gestapo, Kripo und später das Reichssicherheitshauptamt - von jungen Intellektuellen geführt, die fanatische Nationalsozialisten waren. Gleichzeitig existierte noch die alte Ministerialbürokratie. In der Wannseekonferenz vom 20. Januar 1942

trafen Vertreter beider Gruppen aufeinander. Die Vernichtung der europäischen Juden hatte bereits begonnen. Die SS nutzte diese Konferenz, um die Ministerien darüber zu informieren und die weiteren „Aktionen“ zu besprechen.

Wer waren die Teilnehmer dieser Konferenz? Wie standen sie zu dem Vorhaben, die europäischen Juden zu vernichten? Gab es Widerstände seitens der Ministerialbürokratie angesichts dieser ungeheuren Vorgänge?

Prof. Dr. Jens Flemming Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.11. / 19:30 - 21:30 / 5 €

Filmvorführung: DIE WANNSEE-KONFERENZ

Vortrag und Film

1984 wurde unter der Regie von Hans Schirk der Fernsehfilm DIE WANNSEER-KONFERENZ gedreht. Hierbei handelt es sich um eine Rekonstruktion der Konferenz vom 20. Januar 1942 auf der Grundlage des überlieferten Protokolls. Hervorragende Darsteller machen deutlich, wie tief der Antisemitismus im Weltbild nicht nur der SS-Männer, sondern auch bei den Vertretern der alten Staatsbürokratie verankert war.

Zu sehen sind u.a. Walter Mattausch als Reinhard Heydrich, Gerd Böckmann als Adolf Eichmann und Martin Lüttge als SS-Mann Dr. Rudolf Lange.

Nach der Filmvorführung besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

Thomas Ewald

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 24.11. / 17:00 - 20:00 / Eintritt frei

Die Chefs der Kasseler Gestapo

Vortrag

Die Kasseler Gestapo wurde von hochgebildeten Männern aus bürgerlichen Familien geleitet. Alle hatten Abitur und einen Universitätsabschluss, etliche einen Dokortitel. In der Gesamtbevölkerung hatten 5% Abitur, 12% einen Realschulabschluss und 83% den Hauptschulabschluss. Auch in Kassel wurde somit der Verfolgungsapparat von einer Bildungselite geführt. Wer waren diese Männer, wie führten sie die Kasseler Gestapo, welchen Anteil hatten sie am Holocaust, und was geschah mit Ihnen nach dem Krieg?

Dr. Gunnar Richter, Leiter der Gedernkstaätte Breitenau, wird auf diese Fragen Antworten geben.

Dr. Gunnar Richter Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 30.11. / 19:30 - 21:30 / 5 €



Juden in Galizien

Galizien ist eine Kulturlandschaft im Osten Mitteleuropas, die heute zwischen Polen und der Ukraine geteilt ist. Juden bildeten seit dem Mittelalter einen wichtigen Teil der multi-ethnischen Gesellschaft. Das galizischen Ölfeld war für die deutschen Besatzer im 2. Weltkrieg kriegswichtig. Die jüdische Bevölkerung wurde in Ghettos zusammengepfercht, zur Zwangsarbeit herangezogen und schließlich vernichtet.

Die Ausstellung zeichnet den Holocaust im galizischen Erdölfeld nach. Sie erzählt die Geschichte von Entrechtung, Unterdrückung, Zwangsarbeit, Hunger, von Ghettoisierung und Massenerschießungen, von den Transporten ohne Wiederkehr in das Vernichtungslager Belzec. Sie beschäftigt sich mit Opfern, Tätern sowie mit Rettern und Überlebenden.

Eröffnung: Sonntag 1.10.2017 um 17 Uhr. Die Ausstellung dauert voraussichtlich bis zum 1. Dezember. Ausstellungsort: Sara Nussbaum Zentrum

Kooperationspartner: Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit und vhs Region Kassel.

Kurator Deutschland: Klaus Hasbron-Blume

Gestaltung: Christian Hermann Träger

Träger: Aktion Sühnezeichen Friedensdienste (ASF) Region Köln-Bonn

T1058 / Elena Padva

So. 1.10. / 17:00 - 18:30 / / gebührenfrei

Kassel

Sara-Nussbaum-Zentrum

Ludwig-Mond-Str. 127

Über den Dächern der Uni

Exkursion

Die Universität Kassel am Holländischen Platz wird von verschiedenen Aussichtspunkten erkundet. Von hier aus ist die gegenwärtige Struktur der Gebäude und Anlagen sehr gut zu erkennen. Aber auch die Geschichte dieses Stadtquartiers mit der „alten Henscherei“ hat ihre Spuren hinterlassen, die nach wie vor von oben gut sichtbar sind.

Treffpunkt ist der Info-Point der Universität in der Henschelstr. 4.

Die Tour dauert zwei Stunden.

T1061 / Lennart König

Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4

Fr. 3.11. / 10:00 - 12:00 / 9 €

Anmeldung bis 30.10.

Über den Dächern der Uni

Exkursion

T1062 / Lennart König

Kassel

Universität, Infopoint, Henschelstr. 4

Fr. 1.12. / 14:00 - 16:00 / 9 €

Anmeldung bis 27.11.



Eisenbahn und Industriekultur

Dampfzeit – Als die Loks noch rauchten

Die große Zeit der Dampflokomotiven

Foto-Ausstellung

Seit Ende der 1960er Jahre fotografierten die beiden Schulfreunde Gerd Lübbering und Thomas Pflaum, damals noch längst nicht volljährig, die letzten Dampflokomotiven, die zwischen Hamburg und Wien verkehrten und teilweise noch aus der Zeit des Ersten Weltkriegs stammten. Vier Jahrzehnte später haben sie ihre Aufnahmen nun erstmals hervorgeholt. In den wunderbaren Schwarz-Weiß-Fotografien lebt der Eisenbahnbetrieb des vergangenen Jahrhunderts wieder auf. Rußgeschwärzte Bahnhöfe, Lokschuppen und längst verschwundene Anlagen werden lebendig. Die Bilder erinnern an die schmutzige, von Hitze und Kälte begleitete, schwere körperliche Arbeit. Vor allem aber wird auf faszinierende Weise eine heute archaisch anmutende Technik in ihrem Zusammenspiel von Stahl, Kohle, Feuer und Wasser porträtiert.

T1100 / Thomas Pflaum, Gerd Lübbering Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12

Sa. 4.11. / 10:00 - 18:00 / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 4. November bis 7. Januar

Eröffnung am 4. November, 18:00 Uhr

Geöffnet freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr.

Sonntag, 3. Dezember, 14:00 bis 17:00 Uhr.



Energiepartner der Region

Ihr EAM-Service:

Tel. 0561 9330-9330

www.EAM.de

ENERGIE AUS DER MITTE



Die Eichenberger Waldbahn

Exkursion

Die Interessengemeinschaft Feldbahn Eichenberg hat sich seit 1986 den Erhalt und Betrieb von Feldbahnfahrzeugen in 600 mm Spurweite zum Ziel gesetzt. Dazu soll eine Umgebung geschaffen werden, die dem rauen Feldbahnbetrieb gerecht wird. Die Interessengemeinschaft Feldbahn kann 12 Diesellokomotiven, einen Benzoltriebwagen und eine Motordraisine auf Basis eines Trabantens ihr eigen nennen. Seit Ende 2011 befindet sich auch eine Krauss-Dampflokomotive im Bestand. Des Weiteren zahlreiche Loren verschiedenster Bauart, die dem Transport von Baumaterial und Personen dienen. Alle diese Zeugen einer in Deutschland aussterbenden Eisenbahngattung zu erhalten und sie im Betrieb einzusetzen, ist vorrangiges Ziel der Interessengemeinschaft. Eine Führung und Fahrten mit der Waldbahn sind im Angebot der Exkursion eingeschlossen!

T1104 / Peter Klemt

Eichenberg

Waldbahn

Sa. 23.9. / 13:30 - 15:45 / 16 €

Eigene Anreise. Veranstaltungsbeginn 13:30 Uhr in Eichenberg nach Ankunft CANTUS-Bahn von Kassel Hbf.

Treffpunkt für Bahnfahrer 12:30 Kassel Hbf, Querbahnsteig, Fahrkartenaufnahmegerät. Abfahrt 12:46 Uhr.

Anmeldung bis 12.9.

Ab von Kassel

Ziele im Fernreisezugverkehr von Kassel im Laufe von mehr als anderthalb Jahrhunderten

Vortrag

Kassel war und ist einer der wichtigsten Bahnknoten im mittleren Deutschland. Angesichts in alle Himmelsrichtungen ausstrahlender Fernstrecken, die noch dazu in nicht allzu großer Distanz Gabelpunkte aufwiesen – Bebra, Gießen, Warburg oder, kaum noch jemandem präsent, Kreiensen – ergab sich ein breites Spektrum an Zielen, die umsteigefrei erreicht werden konnten. Änderungen im Netz, politische Wandlungen und gerade in jüngster Zeit eine völlige Umstrukturierung bei den Fahrplänen sowie beim Rollmaterial zogen immer wieder Variationen in der Zusammensetzung der Ziele nach sich. Wieweit es dadurch besser oder schlechter wurde, das ist eine schwer zu beantwortende Frage. Anders wurde es mit Sicherheit. Diesen Veränderungen nachzuspüren setzt sich der Vortrag zum Ziel, der damit zugleich ein kleiner Beitrag zur historischen Verkehrsgeographie sein will.

Dr. Lutz Münzer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Fr. 1.12. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Kooperationspartner der vhs

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist eine der ältesten Arbeitsgemeinschaften für politische Bildung. Sie besteht seit 1946. Der DGB Landesbezirk Hessen und der Hessische Volkshochschulverband e.V. stellen ihr die Aufgabe, mit allen Interessierten in Seminaren, Arbeitskreisen, Bildungsurlaubsveranstaltungen sowie bei Vorträgen und Diskussionsveranstaltungen Themen aus Politik, Geschichte und Wirtschaft zu behandeln.

Weitere Informationen bei Thomas Ewald,
Tel. 0561-10031695.

Gedenkstätte Breitenau

Bereits im Frühjahr 1933 wurden erste Konzentrationslager eingerichtet. Insgesamt entstanden siebzig solcher „frühen Konzentrationslager“. Für die politischen Gegner des Nationalsozialismus aus dem Bereich des Regierungsbezirks Kassel wurde das Lager Breitenau eingerichtet. Von Juni 1933 bis März 1934 waren in Breitenau 470 politische Gefangene aus 139 hessischen Gemeinden inhaftiert.

Vom Sommer 1940 bis zum Kriegsende 1945 wurde in Breitenau ein so genanntes Arbeitserziehungslager betrieben, das der Kassel Gestapo unterstand. Bis zum Kriegsende waren hier etwa 8.300 Menschen, zumeist ausländische Zwangsarbeiter, inhaftiert. Darunter auch mindestens 200 Frauen.

Von Breitenau aus wurden deutsche Juden weiter in die Konzentrationslager Buchenwald und Auschwitz deportiert. Heute befindet sich auf dem Gelände die Gedenkstätte Breitenau.

Dort wird mit einer künstlerisch gestalteten Dauerausstellung, einem Medienraum, einem Archiv und einer Bibliothek an die Verfolgten und Ermordeten des frühen Konzentrationslagers und späteren Arbeitserziehungslagers der Gestapo Kassel erinnert. Für Schulklassen, Gruppen und Einzelbesucher werden Studienbesuche und Führungen angeboten. Darüber hinaus kann man sich anhand der Akten mit Einzelschicksalen beschäftigen. Außerdem finden in der Gedenkstätte Breitenau zahlreiche Bildungsveranstaltungen statt. Leiter der Gedenkstätte ist Dr. Gunnar Richter.

Kontakt:

Gedenkstätte Breitenau, Brunnenstr. 12,
34302 Guxhagen, Tel: 05665 / 3533, Fax:
05665 / 1727, E-Mail: gedenkstaette-breitenau@t-online.de

Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit

Die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit setzt sich ein für die Verständigung zwischen Menschen unterschiedlicher Herkunft und Religion. Sie veranstaltet Vorträge, Konzerte, Ausstel-

lungen und Reisen.

Kontakt:

Dagmar Fuhr

Tel. 0561 / 9200 949 54

Fax. 0561 / 9200 949 59

Internet: <http://www.cjz-kassel.de>

Deutsch-Israelische Gesellschaft

Die Deutsch-Israelische Gesellschaft engagiert sich in der Vertiefung der „besonderen Beziehungen“ zwischen Deutschland und Israel in Fragen des öffentlichen und kulturellen Lebens. Die Gesellschaft dient der Förderung internationaler Verbundenheit, der Toleranz und der Verständigung der Völker, insbesondere im Nahen Osten. Kontakt Manfred Menzel-Machemehl, Tel. 0561-31740240

Deutsch-Italienische Gesellschaft e.V.

Die DIG wirkt seit über 50 Jahren an der Erhaltung und Vertiefung der kulturellen Beziehungen zu Italien (Vorträge, Studienfahrten, gesellige Treffen) mit. Kontakt Tel. 0561-873528

Der Naturpark Habichtswald – Aktivität und Erholung in reizvoller Landschaft

Im Naturpark Habichtswald wechseln sich Mischwald, Grünland, Trockenbiotope und prägnante Basaltkuppen ab. Die Landschaft ist hügelig bis gebirgig und damit geradezu ideal für die aktive Freizeitgestaltung.

Der Naturpark Habichtswald bietet ein interessantes Programm an. Bei vielen Veranstaltungen begleiten unsere Naturparkführer große und kleine Besucher auf ihrer Entdeckungstour. Sie stehen aber auch jederzeit gerne für Sonderführungen zur Verfügung.

Das 2009 eröffnete Naturparkzentrum befindet sich auf dem Dörnberg bei Zierenberg.

Kontakt: Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg
Telefon: 05606 533266 und 533327

Fax: 05606 533291

info@naturpark-habichtswald.de
www.naturpark-habichtswald.de

Die Deutsch-Spanische Gesellschaft Nordhessen

möchte Partnerschaften zwischen Gemeinden und Schulen sowie Vereinen und Initiativen in Nordhessen und Spanien in die Wege leiten und unterstützen. Ein weiteres wichtiges Ziel ist die Durchführung von Veranstaltungen – u.a. in Kooperation mit der Volkshochschule Region Kassel – zu vielfältigen kulturellen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und touristischen Themen, die sich mit Spanien und anderen spanischsprachigen Ländern befassen.

Kontakt: Andreas Skorka, Tel. 0561/39220

E-Mail: dsgnh@hotmail.de

Internet: www.deutsch-spanische-gesellschaft-nordhessen.de



Verein Vergessen für Demokratie e.V.

Der bundesweit organisierte Verein bewahrt das Vermächtnis der Widerstandskämpfer gegen den Nationalsozialismus, klärt über Ursprünge des Nationalsozialismus auf, stellt Verfolgung und Widerstand in den kommunistischen Diktaturen dar und setzt sich mit Rassismus, Ausländerfeindlichkeit und Antisemitismus auseinander.

Kontakt: Ernst Klein, Tel. 05693-469

Sara-Nussbaum-Zentrum

Mit dem Sara-Nussbaum-Zentrum besteht in Kassel eine neue Wirkungsstätte für jüdisches Leben. Während die Synagoge das Gebets- und Versammlungshaus für Jüdinnen und Juden ist, steht das Sara-Nussbaum-Zentrum als weltlicher Ort allen Menschen offen.

Das Zentrum befindet sich in der kompletten ersten Etage in der Ludwig-Mond-Straße 127 und hat eine Gesamtfläche von rund 350 Quadratmetern. Es gibt Dauer- und Wechsellausstellungen, kulturelle Veranstaltungen, politische Diskussionen sowie Bildungsangebote. Das Zentrum ist nach der Kasseler Ehrenbürgerin Sara Nussbaum benannt. Es wird von einer gGmbH getragen. Gründerin ist die Kasseler Unternehmerin Ilana Katz, die auch Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde ist. Leiterin des Sara-Nussbaum-Zentrums ist Elena Padva.

Kontakt:

Jüdisches Leben in Kassel gGmbH
Ilana Katz
Ludwig-Mond-Straße 127
34121 Kassel
info@sara-nussbaum-zentrum.de

Verein für hessische Geschichte und Landeskunde

Der 1834 in Kassel gegründete Verein gehört zu den ältesten und größten Geschichtsvereinen Deutschlands. Zu seinen Gründern und ersten Mitgliedern zählten die führenden hessischen Historiker Georg Landau und Christoph von Rommel, die Brüder Jacob und Wilhelm Grimm, die Politiker Carl Schomburg (erster Oberbürgermeister der Stadt Kassel) und Karl Bernhardt (Mitglied der ersten deutschen Nationalversammlung in der Frankfurter Paulskirche 1848).

Rundschreiben, Vorträge, Fahrten, Ausstellungen und nicht zuletzt Veröffentlichungen (darunter die renommierte Zeitschrift des Vereins für hessische Geschichte und Landeskunde) gehören zu den wesentlichen Aktivitäten des Vereins.

Telefon: 0561 70798-0

E-Mail: kontakt@geschichtsverein-kassel.de

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Verein „Stolpersteine“

Im Frühjahr 2012 hat sich in Kassel der Verein „Stolpersteine“ gegründet. Zweck des Vereins ist die Erinnerung an Verfolgte des NS-Regimes, die Förderung der Toleranz in der Gegenwart und des Dialogs mit Minderheiten. Insbesondere die Durchführung des Gedenk-Projektes „Stolpersteine“ des Künstlers Gunter Demnig, möglichst im Einverständnis mit den Nachfahren der Opfer, ist hierbei von Bedeutung. An Opfer des Nationalsozialismus wird durch einen in den Boden eingelassenen Stein (Stolperstein) erinnert; in der Regel dort, wo der letzte Wohnort des Opfers war. Der Vereinszweck wird außerdem verwirklicht durch die Dokumentati-on der Biographien der Opfer. Die genauen Termine der Steinverlegungen werden in der Presse bekannt gegeben. Paten zur Finanzierung der Steine werden gesucht.

Kontakt: Stolpersteine in Kassel e.V.,
Jochen Boczkowski, Tel. 0561 61470

Evangelisches Forum

Das Evangelische Forum ist eine Bildungseinrichtung der Evangelischen Kirche in Kassel. Mit seinem Programm greift es sowohl Fragen des aktuellen Stadtgesprächs als auch Themen von gesamtgesellschaftlicher Bedeutung auf und bringt Menschen mit unterschiedlicher Herkunft und unterschiedlichen Weltanschauungen miteinander ins Gespräch. Im Streit der Meinungen bringt es Themen und Traditionen des christlichen Glaubens ins Spiel.

Kontakt:

Dr. Rüdiger Jungbluth, Pfarrer
Mauerstr. 15
34117 Kassel
Telefon 0561 / 28760-24
E-Mail: ruediger.jungbluth@ekkw.de

Angebote der vhs im Justizvollzug

Örtliche Arbeitsgemeinschaft Volkshochschule Region Kassel und Justizvollzugsanstalten (JVA) Kassel I und II
Verantwortlich für die Volkshochschule
Thomas Ewald

Künstlerisches Gestalten
Frau Niederhoff

Kreatives Schreiben am PC
Herr Noé

Schreibwerkstatt für funktionale Alphabeten
Werkstatt Kassel e.V.

Schachgruppe
Herr Mauer

Töpfern
Herr Pentecker

Englisch für Anfänger

Themen im Gespräch - Für Frauen

Aktuelle und historische Themen aus Gesellschaft, Politik und Kultur werden gemeinsam ausgedeutet, diskutiert und durch Hintergrundinformationen, Lektüre, Bild- und Filmmaterial vertieft. Hierzu werden gelegentlich Referentinnen und Referenten eingeladen. Auf Wunsch finden auch Theaterbesuche, Besichtigungen und Exkursionen statt.

T1124 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 65 €

T1125 / Heidrun Schmidt-Ewald

Für Frauen

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 11:15 - 12:45 / 12 Termine / 65 €

T1126 / Dr. Barbara Richarz-Riedl

Für Frauen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum
304
Mi. 13.9. / 10:40 - 12:10 / 15 Termine / 81 €

T1127 / Dr. Barbara Richarz-Riedl

Für Frauen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum
304
Di. 19.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 81 €

Chancen für Frauen in allen Lebenslagen

Wert der eigenen Zeit

Flexibel - mobil - immer erreichbar - „Schnell, schnell!“ - und immer fehlt es an Zeit! Die Anforderungen des Alltags werden zu Herausforderungen, wenn ständige Präsenz und permanenter Prioritätenwechsel erwartet werden. Wenn eigene und fremde Erwartungshaltungen über ein gesundes Maß wachsen, schränken diese mitunter die persönliche Handlungsfreiheit und Autonomie ein. Wenn wir immer erreichbar sind, werden insbesondere energie-fressenden Zeiträubern „Tür und Tor“ geöffnet.

Wie gelingt es, den unterschiedlichen Anforderungen zu begegnen? Ist Entschleunigung das Zauberwort?

Zunächst werden wir durch ein spannendes Referat einen Einstieg ins Thema finden. Kleine körperliche Übungen schließen sich an. Im Austausch mit anderen erhalten wir neue Impulse und können - im Bemühen um die eigene Balance - Ideen für unseren Alltag entwickeln.

T1130 / Anna Hesse, Elfriede Schächl, Christel Thomas, Margarete Maria Kuhn-Porwoll M.A.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Do. 2.11. / 17:00 - 20:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 20.10.



T1131 / Anna Hesse, Elfriede Schächl, Christel Thomas, Margarete Maria Kuhn-Porwoll M.A.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19

Do. 23.11. / 17:00 - 20:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 14.11.

T1132 / Anna Hesse, Elfriede Schächl, Christel Thomas, Margarete Maria Kuhn-Porwoll M.A.

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Di. 5.12. / 17:00 - 20:00 / gebührenfrei
Anmeldung bis 21.11.

→ Stabiles Selbstwertgefühl für Stabilität in allen Lebenslagen, T5072, siehe Seite 142



Aktiv im dritten Lebensalter

Bildungsurlaub

Die Krise der Arbeitsgesellschaft wirkt sich auch massiv auf den Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand aus. Vorruhestand, Altersteilzeit, Heraufsetzung des Rentenalters sind nur einige der Stichworte in diesem Zusammenhang. Erwartungen und Sorgen, aber auch Lebensziele für die „Zeit danach“ sollen thematisiert werden und ebenso, welche Möglichkeiten es gibt, sich auf den Lebensabschnitt als Rentner bzw. als Rentnerin vorzubereiten. In Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“.

Der 1. und letzte Tag sind An-/Abreise.

T1152 / Kezia Rosenkranz

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 19.11. - So. 26.11. / 8 Termine / 480 €
Anmeldung bis 6.10.

Unterbringung EZ/VP, Semiangebühren eigene Anreise

U1152 / Kezia Rosenkranz

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 17.2. - Sa. 24.2. / 8 Termine / gebührenfrei
Ü/DZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren,

+ EZ-Zuschlag 50 €
Eigenanreise

V1152 / Kezia Rosenkranz

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 21.10. - So. 28.10. / 8 Termine / 480 €
Unterbringung EZ/VP, Semiangebühren eigene Anreise

Bereitschaftspflege - Werden Sie Familie auf Zeit

Kindern oder Jugendlichen vorübergehend ein neues Zuhause geben

Wenn leibliche Eltern die Versorgung und Erziehung ihrer Kinder vorübergehend oder dauerhaft nicht leisten können, bietet der Fachbereich Jugend im Landkreis Kassel Hilfen zur Erziehung an. Es gibt jedoch Situationen, in denen diese Hilfen nicht ausreichen und die Kinder oder Jugendlichen nicht mehr in der Familie bleiben können.

Wir suchen Sie als Paare oder Familien auf Zeit

Wir suchen Paare oder Familien, die bereit sind, Kinder oder Jugendliche für eine Übergangszeit in ihrer eigenen Familie aufzunehmen, zu betreuen und zu begleiten, bis die weitere Perspektive des Kindes oder des Jugendlichen geklärt ist.

Besonders für jüngere Kinder sind Bereitschafts-Pflegefamilien die am besten geeignete Hilfe.

Sie können Bereitschaftspflegefamilie werden, wenn Sie...

- Freude und Erfahrung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben,
- offen und interessiert für die Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Jugend und weiteren Fachkräften aus verschiedenen Institutionen sind,
- auch in schwierigen Situationen tolerant, belastbar und einfühlsam bleiben sowie zeitlich flexibel sind.

Wir bieten Ihnen als Bereitschafts-Pflegeeltern:

- intensive individuelle Vorbereitung und Qualifizierung,
- regelmäßigen Austausch und Kooperationstreffen mit anderen Bereitschaftspflegefamilien
- fachliche Beratung und Begleitung in allen Fragen rund um das Thema Bereitschaftspflege
- Supervision und Fortbildung,
- altersabhängiges Pflegegeld sowie Aufwandsentschädigungen im Rahmen der Hessischen Nebenkostenempfehlungen.

Wir informieren und beraten

Sie gerne:

Landkreis Kassel
Fachbereich Jugend
Koordination Bereitschaftspflege

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Christiane Winkler-Börner
Wilhelmshöher Allee 19 – 21, 34117 Kassel
Telefon: 0561 1003 1361
E-Mail: Christiane-Winkler-Boerner@landkreiskassel.de

Dienstags, mittwochs und donnerstags
von 10 bis 13 Uhr
oder nach individueller Vereinbarung.



Narr oder Nachtigall: Luther-Freunde und Luther-Feinde in der deutschen Literatur der Frühen Neuzeit

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und der Evangelischen Kirchengemeinde Wolfhagen

Aus der Flugschriftenpublizistik ragen im 16. Jahrhundert zwei Werke in besonderer Weise heraus. In der Auseinandersetzung um Martin Luther und das Luthertum entwickeln sie ebenso auf der literarischen Gestaltungsebene wie in ihrer Positionsbestimmung diametral entgegengesetzte Vorstellungen. Auf der Seite der Befürworter steht der Handwerkerdichter Hans Sachs, dessen ‚Wittenbergisch Nachtigall‘ 1523 in den Druck geht und so populär wird, dass bald mehrere Nachdrucke aufgelegt werden. Auf der altgläubigen Gegenseite steht der Franziskanermonch und Humanist Thomas Murner aus Straßburg, dessen Kritik sich in seinem ‚Großen Lutherischen Narren‘ 1522 zu einer derart boshaften Satire verselbständigt, dass der Rat der Stadt sich zum Eingreifen veranlasst sieht und gleich die Erstausgabe aus dem Verkehr zieht. Text- und Bildbeispiele der illustrierten Frühdruck-Ausgaben werden vorgestellt, und damit auch die Folgen des Buchdrucks thematisiert.

Prof. Dr. Jürgen Schulz-Grobert
Wolfhagen

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 21.9. / 19:30 - 21:00 / 3 €

Spätmittelalterlicher Bibelgebrauch und reformatorisches Verständnis. Gab es eine Wiederentdeckung der Bibel durch Martin Luther?

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und der Evangelischen Kirchengemeinde Wolfhagen

Der visualisierte Vortrag geht der Frage nach, was das unmittelbar Neue und Besondere an dem Bemühen Luthers hinsichtlich seines Bibelverstehens und seiner Bibelübersetzung war. Mittels eines klärenden Blicks auf die spätmittelalterlichen Bibelverwendungen und einer Darlegung des reformatorischen Schriftprinzips werden Luthers Einstellung zur Heiligen Schrift und die sich daraus (bis heute) ergebenden Konsequenzen für Theologie und Kirche verdeutlicht. Durch diese Wahrnehmung soll nicht nur deutlich werden, dass Luthers Bibelübersetzung des Jahres 1534 sprachlich und inhaltlich als Meisterwerk zu gelten hat, sondern die Bibel für den Reformator grundlegend ein Medium der Glaubens- und Herzensbildung ist.

Dr. Uwe Schäfer
Wolfhagen

Ev. Stadtkirche, Marienkapelle, Kirchplatz 3
Mi. 15.11. / 19:30 - 21:00 / 5 €



Philosophie und Religion

Michel Foucault. Das Leben als Kunstwerk.

Das wissenschaftliche Werk Foucaults ist in erster Linie mit seiner Analyse der Machtstrukturen und Kontrollsysteme moderner Gesellschaften verbunden. In den letzten Jahren seines Leben rückte aber zunehmend die Frage nach dem Verbleib des Individuums, der „Sorge um sich“, in den Focus seines Interesses. Foucault kritisiert, „dass Kunst in unserer Ge-

sellschaft zu etwas geworden ist, das nur Gegenstände, nicht aber Individuen oder das Leben betrifft. Dass Kunst etwas Gesondertes ist, das von Experten, nämlich Künstlern, gemacht wird. Aber könnte nicht das Leben eines jeden ein Kunstwerk werden?“. Wir werden Foucaults Rezeption einiger klassischer Positionen der Lebenskunst nachzeichnen und dann der Frage nachgehen, wie sein Interesse an diesem Thema sich zu seinem sonstigen philosophischen Werk verhält.

T1300 / Jürgen Lachmann
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 81 €
Anmeldung bis 5.9.



Die Philosophie des Existentialismus

Mit seiner berühmten Aussage „Die Existenz geht der Essenz voraus“ aus seinem 1946 veröffentlichten Essay „Der Existentialismus ist ein Humanismus“ hat Jean-Paul Sartre eine der wichtigsten und spannendsten Paradigmenwechsel in der Geschichte der Philosophie im 20. Jahrhundert eingeleitet.

Der Existentialismus kritisiert die der Existenz vorgängige Sinnbestimmung des Menschen als Wesen (Essenz) und setzt ihr die Existenz entgegen: Der Mensch ist als Mensch nicht zu erfassen, wenn nicht von seiner eigenen individuellen Existenz ausgegangen wird. Hieraus erklärt sich auch die Fokussierung des Existentialismus auf die Themen Angst, Tod, Freiheit, Verantwortung und Handeln als elementar menschliche Erfahrungen. Der Mensch versteht sich selbst nur im Erleben seiner selbst. Demnach bezieht sich der Existentialismus nicht mehr auf eine göttliche oder kosmologische Ordnung, sondern entwickelt seine Theorie vom Einzelnen aus.

In Begriffen wie Geworfenheit, Selbstentwurf, Freiheit und Selbstbestimmung zeigt sich die Zentrierung des Existentialismus auf das Problem der Befreiung des Menschen zu seinen eigenen Möglichkeiten hin. Die Notwendigkeit dieser Möglichkeit zeigt sich in den Erfahrungen von Absurdität, Ekel, Angst, Sorge, Tod und Langleweile.

In zwei Semestern sollen die existenzphilosophischen Positionen Jean-Paul Sartres und Albert Camus' entdeckt werden, indem die Behandlung des Themas sowohl in deren philosophischem Hauptwerk als auch in deren wichtigstem Roman beleuchtet werden.

Jean-Paul Sartre 1: La Nausée (1938) (dt. Der Ekel)

Vortrag

Dieser erste Roman Sartres gilt als eines der Hauptwerke des Existenzialismus. Das Werk besteht aus Tagebucheinträgen des Ich-Erzählers Roquentin, der versucht, den Ekel zu verstehen. Viele Aspekte von Sartres späteren philosophischen Schriften werden hier bereits vorgeprägt.

**Axel Schmitt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Jean Paul Sartre 2: L' Être et le néant (1943) (dt. Das Sein und das Nichts)

Vortrag

Das Sein und das Nichts gehört zu den großen philosophischen Werken des 20. Jahrhunderts. Es erschien 1943 in Paris unter der deutschen Besatzung.

**Axel Schmitt
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 20.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Zum Luther-Jahr 2017

Vortrag

Martin Luther, dessen Thesenanschlag sich zum fünfhundertsten Mal jährt, wurde je nach Zeitgeschmack als Vorläufer der Aufklärung oder deutscher Nationalheld gefeiert. Bei genauer Betrachtung dürfte uns im 20. Jahrhundert sein eigentliches Anliegen schwer verständlich erscheinen und nur aus historischer Perspektive verständlich werden. Besonders sperrig wird seine Person wegen seiner Judenfeindschaft, seiner Haltung im Bauernkrieg und seiner tiefen Verwurzelung im spätmittelalterlichen Denken. Wir werden uns ihm vorsichtig annähern und tastend erfahren, welche wichtige Botschaft er auch für uns heutige Menschen konfessionsübergreifend vermitteln kann.

**Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 4.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Verbraucherfragen

Werden Sie zum Brauer

Brauen Sie selber Ihr eigenes Bier

Exkursion

Trinken Sie gerne gutes Bier und wollten Sie schon immer in die großen und kleinen Geheimnisse der Braukunst eingeweiht werden? Dann sind Sie in der BrauWerkstatt Malsfeld genau richtig. Verbringen Sie einen Tag in der BrauWerkstatt: Alle Materialien, Rohstoffe, Betriebskosten, Anleitung durch den Brauer, Getränke, Brauervesper, Besuch des Brauereimuseums mit Führung und Ihr selbst gebrautes Bier sind im Preis inbegriffen.

An nur einem Tag werden Sie zu einem Braumeister und lernen Schritt für Schritt, was es zu beachten gilt, um aus Wasser, Hopfen und Malz flüssiges Gold selbst zu brauen. Neben etwas Theorie werden Sie aktiv Hand anlegen und so alle Schritte der Bierherstellung in unserem kleinen Sudhaus kennenlernen. Nach Reifung und Lagerung erhält jeder Teilnehmer vier Liter des „selbstgebrauten“ Bieres.

T1400 / Gerhard Ludolph, Peter Lange Malsfeld

Hütt Brauwerkstatt, Brauereistr. 5
Sa. 4.11. / 10:00 - 17:00 / 103 €
Anreise mit CANTUS-Nahverkehrszügen möglich!
Anmeldung bis 29.9.

Recht im Alltag

Versicherungcheck

Welche Versicherungen sind sinnvoll, welche kann man sich sparen?

Behandelt werden:

Sachversicherungen: Haftpflicht, Hausrat, Wohngebäude, Unfall, Rechtsschutz
Personenversicherung: Gesetzliche Versicherungen (Kranken-, Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung), Lebensversicherung, Berufsunfähigkeitsversicherung

Besondere Interessen der Teilnehmenden werden selbstverständlich berücksichtigt.

**T1405 / Oliver Depta
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 22.9. / 16:30 - 19:30 / 12 €

Der Hyundai i10
Vom Leben inspiriert.

Serienmäßig mit 5 Jahren Garantie* und vielem mehr:

- > 6 Airbags
- > ABS mit EBV
- > Bordcomputer
- > Zentralverriegelung
- > serienmäßig 5-türig mit 5 Sitzplätzen
- > u. v. m.

Barpreis ab **8.990 EUR**

Hetzler Automobile GmbH
Leipziger Str. 196
34123 Kassel
www.hetzler-automobile.de

Kraftstoffverbrauch kombiniert: 6,5 - 4,6 l/100 km
CO₂-Emission kombiniert: 139 - 104 g/km; Effizienzklasse: E - B, nach EU-Messverfahren.

Fahrzeugabbildung enthält z. T. aufpreispflichtige Sonderausstattung.
*5 Jahre Fahrzeug- und Lack-Garantie ohne Kilometerbegrenzung sowie 5 Jahre Mobilität-Garantie mit kostenlosem Pannenservice und Abschleppdienst (gemäß den jeweiligen Bedingungen).
*kostenlose Sicherheits-Checks in den ersten 5 Jahren gemäß Hyundai Sicherheits-Check-Verf.
Für Taxen und Mietfahrzeuge gelten modellabhängige Sonderregelungen.



Ehrenamt

Praxis-Workshop - Vorstandspositionen neu besetzen

Wochenendseminar

Ein aktuelles Problem teilen Vereine, die Vorstandsämter im ehrenamtlichen Bereich neu besetzen wollen: Es gestaltet sich immer schwieriger, kompetente Personen zu finden, die diese Position und diese Verantwortung im Verein übernehmen können und wollen. Der Praxis-Workshop will sich dieser Thematik annehmen.

Anhand der speziellen Probleme und Fragen aus der Vereinspraxis werden konkrete Schritte benannt und daraus folgend Handlungen aufgezeigt, wie dieses Thema im Verein anzugehen ist, und wie es umgesetzt werden kann. Zur gezielten Vorbereitung auf diesen Praxis-Workshop wurde ein Fragebogen entwickelt.

Er sollte nach der Anmeldung zu diesem Workshop ausgefüllt werden und zeitnah vorab an die benannte Mailadresse der Dozentin übermittelt werden.

Damit wird es möglich, den spezifischen Anliegen im Workshop nahe zu kommen, um daran praxisbezogen zu arbeiten.

T1505 / Petra Brodde
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 11.11. / 9:30 - 16:30 / 15 €
Anmeldung bis 26.10.

Steuerrecht für gemeinnützige Körperschaften (Vereine)

Wochenendseminar

Im Grundkurs gibt ein erfahrener Finanzbeamter einen Überblick zu den Arbeitsfeldern: Gemeinnützigkeit, tatsächliche Geschäftsführung, Kassenbuchführung, Jahresabschlüsse, Verein als Arbeitgeber, Steuervergünstigungen, Zuwendungsbestätigungen, Haftungsfragen. Ein Musterfall wird vom Geschäftsvorfall bis zur Steuerzahlung vorgestellt. Spezielle Fragen wie etwa Inhalte und Formen von Vereinssatzungen, Mustersatzungen, Haftungsrecht und Gesellschaftsrecht aus steuerlicher Sicht können ebenfalls behandelt werden. Weitere Termine und ein Aufbau-seminar können von Interessierten zum Wunschtermin und -ort jederzeit bei der vhs angefordert werden.

T1507 / Edgar Oberländer
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 4.11. / 9:15 - 16:45 / 15 €
Anmeldung bis 23.10.

T1509 / Edgar Oberländer
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 25.11. / 9:15 - 16:45 / 15 €
Anmeldung bis 9.11.

Pädagogik

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in Kindertagesstätten, Vereinen, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinden.

Heutzutage sehen sich mehr als zwei Drittel der Väter in Deutschland in erster Linie als Erzieher ihrer Kinder und erst in zweiter Linie als materielle Versorger der Familie. Sie möchten gern mehr Zeit für ihre Kinder haben und das Aufwachsen der Kinder aktiv begleiten, auch wenn dies im Alltag nicht immer gelingt. Sie wollen Austausch mit anderen Vätern und praktische Anregungen für die Gestaltung der Beziehung zu ihrem Kind.

In Kindertagesstätten, Vereinen, Familienbildung und (Kirchen-)Gemeinden fehlen ehren- bzw. nebenamtliche Männer, die mit Vätern Vater-Kind-Aktivitäten planen und leiten, z. B. eine Übernachtungsaktion in der Kita oder ein Erlebniswochenende im Verein oder Zelten in der Natur während des Konfirmandenunterrichts

oder eine Kanutour oder, oder, oder ... Dazu werden Sie ab Januar 2018 im Seminar, im Camp und mit der Teilnahme an einer Vater-Kind-Aktion ausgebildet. Gesucht werden aktive Männer mit und ohne pädagogische Qualifikation, die das Handwerkszeug lernen wollen, mit Vätern Vater-Kind-Aktionen durchzuführen.

aktive Väter 2018 I

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote

In Zusammenarbeit mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. und dem Referat Erwachsenenbildung der Evangelischen Kirche

Wochenendseminar

Väter möchten das Aufwachsen ihrer Kinder aktiv begleiten, ‚Erzieher‘ sein und nicht nur ‚Ernährer‘. In Kindertages- und Familienbildungsstätten, Kirchengemeinden und Vereinen brauchen wir Männer, die nebenberuflich mit Vätern Vater-Kind-Aktivitäten planen und durchführen, wie z.B. eine Übernachtung in der Kita, eine Kanu- oder Fahrradtour, ein Erlebniswochenende... Deshalb suchen wir Männer mit und ohne pädagogische(r) Qualifikation, die ab Januar 2018 dazu das Handwerkszeug lernen wollen!

Die insgesamt sechs Module können nur im Block gebucht werden, da sie aufeinander aufbauen. Sie erhalten ein Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss dieser Zusatzqualifikation für Vater-Kind-Angebote.

T1601 / Dr. Klaus-Peter Lorenz, Herbert Anacker, Stefan Sigel-Schönig
Knüllwald-Niederbeisheim

Tagungshotel Mühlrain, Zum Mühlrain 1
Fr. 26.1. / 17:00 - 20:00
Sa. 27.1. / 9:00 - 17:00
So. 28.1. / 9:00 - 17:00

Anmeldungen: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Männerarbeit
Tel: 0561 9378-477
fax: 0561 9378-417
Stefan.Sigel@ekkw.de
195,00 € für die gesamte Ausbildung.
Leistungen: Ausbildungsgebühr, Unterkunft, Verpflegung

aktive Väter II

Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in KiTa, Verein, Familienbildung und (Kirchen-) Gemeinde

In Kooperation mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V., der Männerarbeit ev. Kirche Kurhessen-Waldeck und der vhs Region Kassel

Einführung in die Erlebnispädagogik

Wochenendseminar

Modul 2

- Einführung in die Erlebnispädagogik
- Praxis der Erlebnispädagogik I
- Drinnen und draußen

Mit zahlreichen Übungen zu Sport und Spiel.



**U1602 / Stefan Sigel-Schönig, André Van de Kamp, Dr. Klaus-Peter Lorenz
Habichtswald**

Hütte der Kirchengemeinde Kassel-
Jungfernkopf, Außenbezirk 6
Sa. 24.2. / 10:00 - 17:00
Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche
von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:
0561-9378 477
erwachsenenbildung@ekkw.de .
Treffpunkt: Parkplatz Herkules.
195,00 € Teilnehmergebühr für die gesamte
Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte
erfragen!

aktive Väter VI

*Ausbildung für Vater-Kind-Angebote in
KiTa, Verein, Familienbildung und (Kir-
chen-) Gemeinde*

*Ein Kooperationsprojekt des HESSENCAM-
PUS - Bildungsakademie des Landessport-
bundes Hessen e.V., Männerarbeit ev. Kir-
che Kurhessen-Waldeck, vhs Region Kassel*

*Organisation, Rechtliches, Ausbildungsab-
schluss*

Wochenendseminar

Modul 6
Diesem Ausbildungsschritt geht ein Praxisse-
minar (Modul 5) in Form der Mitarbeit bei ei-
nem Vater-Kind-Angebot mit Übernachtung
voraus.
Auswertung des Praxisseminars
Rechtliche Grundlagen: Aufsichtspflicht u.a.
Planung und Organisation der Angebote
Abschluss der Ausbildung

**T1605 / Herbert Anacker, Stefan Sigel-
Schönig, Dr. Klaus-Peter Lorenz
Naumburg-Elbenberg**

Ev. Freizeitheim, Haus Waldeck-Marburg,
Naumburger Str. 4
Fr. 1.9. / 18:00 - 22:00
Sa. 2.9. / 9:00 - 18:00
So. 3.9. / 9:00 - 16:00
Anmeldung direkt an: Evangelische Kirche
von Kurhessen-Waldeck - Männerarbeit:
0561-9378 477
erwachsenenbildung@ekkw.de
195,00 € Teilnehmergebühr für die gesamte
Ausbildung - Preis für einzelne Module bitte
erfragen!



Jungen brauchen klare Ansagen!

Lesung

Klare Ansagen helfen Jungen, einen guten
Start ins Leben zu finden. Viele ihrer vermeint-
lichen Schwächen verwandeln sich in Stärken,
wenn man ihnen angemessen begegnet. Rein-
hard Winter setzt dort an, wo Eltern in ihrer
Rolle oft unsicher sind. Eltern können viel da-
zu beitragen, damit Jungen gut in Kindheit
und Pubertät, der Schule, in Medienwelten,
zurecht kommen: Liebevoller Führung und klare
Ansagen. Um das leisten zu können, benöti-
gen Eltern eine stabile und verlässliche Hal-
tung.

Anschließend bleibt noch Zeit und Gelegen-
heit für Fragen und Diskussion.
Dr. Reinhard Winter ist Diplompädagoge. Er
arbeitet mit Jungen, Eltern und mit Men-
schen, die mit Jungen arbeiten. Er ist verheira-
tet und hat eine erwachsene Tochter und ei-
nen Sohn.

**Reinhard Winter
Schauenburg-Breitenbach**

Johann-Friedrich-Krause-Schule, Leckenweg 1
Do. 7.9. / 19:30 - 21:45 / 5 €

➔ Stabiles Selbstwertgefühl für Stabilität
in allen Lebenslagen, siehe T5072,
Seite 142

Welt und Umwelt

Das Weltall selbst erkunden

Himmelsbeobachtungen mit leistungsfähigen
Instrumenten an insgesamt fünf Abenden ste-
hen im Mittelpunkt des Astronomiekurses für
Fortgeschrittene. Wie sind Galaxien aufge-
baut? Wie entstehen Sterne? Welche Eigen-
schaften haben die Planeten und andere Ob-
jekte in unserem Sonnensystem? Diesen und
weiteren Fragen wird sich der Kurs widmen
und dabei in Kooperation mit der Volksstern-
warte Rothwesten die Instrumente der Stern-
warte für die Beobachtungen nutzen können.
Treffpunkt für den Kursauftakt ist das Natur-
parkzentrum auf dem Dörnberg bei Zieren-
berg.

Die Anfahrt erfolgt über die L 3214 zwischen
Zierenberg und Calden-Ehrsten.
Die Himmelsbeobachtungen sind witterungs-
abhängig und können nur bei klarem
Himmel stattfinden. Dadurch kann es zu Ter-
minverschiebungen kommen.
Zusatztermine nach Absprache sind möglich.

**T1702 / Ralf Gerstheimer
Zierenberg**

Naturparkzentrum Habichtswald, Auf dem
Dörnberg 13
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 32 €

➔ Kurs T1003, Seite 8
Biologische Grundlagen menschlichen
Handelns (Studium Generale)

 <p>Institut Legato Königsplatz 59 34117 Kassel T. 0561 - 10 40 28</p>	<p>Ambulante Einrichtung zur Förderung von Schülern mit Teilleistungsstörungen</p>	<p>Legasthenietherapie Dyskalkulietherapie</p>
	<p>Mit Hilfe einer Legasthenie-/Dyskalkulietherapie können Schüler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit ihren Schwächen selbstbewusster umgehen • im sozialen Umfeld (Elternhaus, Schule,...) eine Entspannung erfahren • eine Schullaufbahn einschlagen, die ihren Fähigkeiten bzw. ihrer Intelligenz angemessen ist • ihre Lese- und Rechtschreibleistungen sowie ihre Rechenfähigkeit verbessern 	<p>Zusätzlich bieten wir einen speziellen English-Förderkurs für lese-rechtschreibschwache Schüler an sowie ein Wahrnehmungstraining zur gezielten Behandlung von Teilleistungsschwächen nach Brigitte Sindelar für Vorschul- und Schulkinder</p>
<p>Mo - Fr ab 11.00 Uhr legato-kassel@freenet.de www.institut-legato.de</p>		



Garten und Park

Der Garten im Jahreslauf

Kurs 1

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Reize. Im Kurs betrachten wir die Üppigkeit des Spätsommers und die Farbenfreude des Herbstes. Neben Anregungen für die Gestaltung und praktischen Tipps für den Garten bleibt Zeit und Raum für Fragen und für den Austausch über die Gartenerfahrungen der Teilnehmenden.

Maximal 10 Teilnehmende

Beginn: Di. 12.9., 18.00 - 19.30

weitere Termine: 24.10. und 7.11., jeweils 18.00 - 19.30

Alle Termine im Garten der Kursleiterin: Wahlebachweg 107, 34123 Kassel

Maximal 10 Teilnehmende

T1703 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin

Kassel

Wahlebachweg 107, Garten

Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 3 Termine / 16 €

T1704 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin

Kassel

Wahlebachweg 107, Garten

Di. 26.9. / 18:00 - 19:30 / 3 Termine / 16 €

Staudenbeetplanung

Workshop

Sie möchten ein neues Staudenbeet anlegen oder ein bestehendes Beet verändern, sind aber unsicher, wie Sie vorgehen können?

Dann bietet Ihnen dieser Workshop Anregungen zur Gestaltung und Hilfe bei der Auswahl standortgemäßer Pflanzen. Unter Anleitung können Sie an zwei Nachmittagen an Ihren individuellen Beetplanungen arbeiten und aus der großen Formen- und Farbenvielfalt der Stauden kreative Ideen für Ihr Staudenbeet schöpfen.

Bitte bringen Sie eine maßstäbliche Grundriss-Skizze des zu planenden Beetes, Zeichenblock und Buntstifte mit.

Maximal 10 Teilnehmende.

Termine: Sa., 30.9. und 07.10., jeweils 14 bis 17 Uhr im Pflanzenhof Nordshausen, Korbacher Straße 181, 34132 Kassel

T1705 / Andrea Kölzer, Gärtnerin und Freiraumplanerin

Kassel

Pflanzenhof Nordshausen, Korbacher Str. 181

Sa. 30.9. / 14:00 - 17:00 / 2 Termine / 22 €

Unsere Honigbienen

Die Natur braucht sie, die Bienen brauchen uns

Der Kurs vermittelt theoretische Grundkenntnisse für die Imkerei. Sie sollen so weit geschult werden, dass Sie sich mit Erfolg der Bienenhaltung widmen können.

T1706 / Karsten Obermann

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 14 Termine / 76 €

➔ **Vogelstimmen erkennen - Natur entdecken, Tagesseminar T2172, Seite 36**

Pilzexkursion

Einführung in die Pilzkunde für Anfänger und für Fortgeschrittene

Exkursion

Erklärt werden die wichtigsten einheimischen Pilze mit ihren Erkennungsmerkmalen. Anschließend machen wir eine Pilzwanderung. Die Frage „essbar oder giftig“ ist nicht das zentrale Thema.

Bitte kleinen Korb und kleines Messer mitbringen.

Treffpunkt: Lindenrundell - Schloss Wilhelmsthal: Am Schloss links abbiegen in die Lindenallee (von Kassel kommend).

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule. Fahrt in eigener Verantwortung.

T1707 / Ursula Bock

Calden

Schloss Wilhelmsthal, Lindenrundell (gegenüber vom Schloss)

Sa. 30.9. / 10:00 - 13:00 / 11 €

T1708 / Ursula Bock

Calden

Schloss Wilhelmsthal, Lindenrundell (gegenüber vom Schloss)

So. 1.10. / 10:00 - 13:00 / 11 €

Bäume und ihre Geschichten

Exkursion

Der Herbst ist eine ideale Zeit für eine kurzweilige und genussvolle Wanderung zu einigen Bäumen und Sträuchern an der Hessenschanze.

Zunächst werden bestimmte botanische Erkennungsmerkmale gezeigt, darüber hinaus die Geschichte und die mit ihnen verbundenen Mythen der Bäume erzählt. Im Focus stehen außerdem die Verwendung der Pflanzenteile wie Blätter, Blüten, Samen, Rinden und Wurzeln in der Küche und zu Heilzwecken.

Abschließend gibt es einen kleinen Blätterimbiss zum Probieren sowie ein Baum-Märchen. Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

Treffpunkt: Straßenbahn Endstation Linie 8

T1709 / Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin

Kassel

Hessenschanze

Di. 19.9. / 16:00 - 19:00 / 11 €

SYLT
Jugendseeheim

Jugend- und Freizeiteinrichtungen
Eigenbetrieb des Landkreises Kassel
Wilhelmshöher Allee 19-21 34117 Kassel
Anmeldung und Information
0561/1003-1155 www.jufkk.de

Angebote für alle



Funkkolleg Biologie und Ethik

Die Fortschritte in der biologischen Grundlagenforschung sind atemberaubend:

Immer tiefer können wir in die Natur, die uns umgibt, und in unsere eigene menschliche Natur eingreifen. Leben wird immer mehr zu einem Projekt. Damit stellen sich große ethische Fragen neu: Wie wollen wir leben, was dürfen und sollen wir tun? Das hr-iNFO-Funkkolleg „Biologie und Ethik“ vermittelt dazu in 24 halbstündigen Radiosendungen Basiswissen, bildet Auseinandersetzungen ab und gibt Denkansätze. Sendestart ist der 28. Oktober 2017. Aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ein Zertifikat erwerben. Alle Informationen finden Sie unter funkkolleg-biologie.de

Funkkolleg 2017/2018

„Biologie und Ethik“,
Sendestart 28.10.2017

Information: www.funkkolleg.de und
Dr. Wolfgang Jacob, Tel. 1003-1697



Die Welt des Unsichtbaren

Das Mikroskop als Hobby

Wochenendseminar

Mit dem Einstieg in das Rentenalter ergibt sich für viele die Frage: Was nun? Als Alternative zum Briefmarkensammeln oder Modellbau bietet sich die Arbeit mit einem Mikroskop als Hobby an. Dieser Kurs richtet sich an Liebhaber der Natur, die gerne etwas mehr über die Welt des Mikrokosmos wissen möchten und ein Mikroskop ihr Eigen nennen oder eventuell eines erwerben wollen. Der Kurs ist für Neulinge und Wiedereinsteiger gedacht, um die Handhabung der Gerätschaften zu erlernen oder zu verbessern, sowie den Interessierten mit den zu entdeckenden Proben vertraut zu machen. Eigene Geräte können mitgebracht werden, es sind jedoch ausreichend Kursgeräte vorhanden.

Maximale Teilnehmerzahl: 12

T1710 / Wolfgang Grigoleit

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 30.9. / 11:00 - 14:00 / 16 €

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Wildfrüchte in Kassel

Exkursion

Im Spätsommer und Herbst leuchten an vielen unserer heimischen Büsche und Bäume die Früchte - auch auf Kasseler Stadtgebiet! Ob Kornelkirsche, Vogelbeere, Berberitze, Schlehe, Holunder, Hagebutte, Brombeere und vieles mehr, unsere heimischen Wildfrüchte faszinieren durch ihren raffinierten Geschmack und ihren Vitaminreichtum. Wir befassen uns damit, wie man sie sicher erkennt, schonend erntet, und was man aus ihnen herstellen kann.

Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule bis 15.9.2017.

Treffpunkt: vor dem Hauptportal der Orangerie in Kassel

T1711 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

Hauptportal der Orangerie
Fr. 22.9. / 14:00 - 17:00 / 11 €

Giftgrün

von Giftpflanzen und Pflanzengiften

Vorsicht! Giftiges Grün kann außerordentlich heilsam sein, doch ebenso tödlich oder als Rauschgift Genialität oder Wahnsinn hervorrufen. Dies verdeutlichen die Hintergrundinformationen zu Schierlingsbecher, Absinthkult und den antiken Giftmischerinnen Medea und Kirke.

Von Hexensalben, Märchenverführungen, Giftmorden sowie strafenden Göttern ist die Rede während des Vortrags von Dipl.Biol. Felicia Molenkamp.

Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 26.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Herbstliche Kräuterwanderung ins Reich der Frau Holle

Exkursion

Sie sind herzlich eingeladen auf einen herbstlichen Spaziergang in das Kräuterreich der Frau Holle. Lassen Sie sich verzaubern von Wiesenkönigin und Hans-guck-durch-den-Zaun, treffen Sie auf Erbkönig, Augenbraue der Venus, Teufelskraut und Tausendschön. Herbstzeit ist Erntezeit - jetzt können wir an der diesjährigen Kraft der Kräuter teilhaben, die diese mit Hilfe von Sonne, Wasser, Licht und Luft aufgebaut haben. Das Sammeln und Trocknen dieser Kräuter dient zum Anlegen von Vorräten, die während der kalten Winterzeit zum Heilen, Würzen, Essen und Räuchern genutzt werden können. Zaubrerhafte Geschichten, kuriose Anekdoten sowie wissenschaftliche Studien zu den einzelnen Pflanzen ergänzen die Einblicke ins Kräuterreich der Frau Holle. Treffpunkt: 16.00 Uhr, Am Wahlebach im Forstfeld, KVG-Haltestelle „Wahlebachweg“ Nur mit Anmeldung bei der Volkshochschule.

T1713 / Felicia Molenkamp, Diplom-Biologin Kassel

Haltestelle „Wahlebachweg“ (Forstfeld)
Mi. 4.10. / 16:00 - 19:00 / 11 €

Gartengestaltung

Grüne Ideen für den Garten

Verwunschen, formal oder ganz individuell, vielleicht auch pflegeleicht – im Garten kann jeder seine eigenen, kreativen Ideen umsetzen und sich so sein eigenes Stück Paradies schaffen. Egal, ob Sie Ihren Gartentraum schon verwirklicht haben, einen ganz neuen Garten planen oder einen bestehenden umgestalten wollen – hier treffen sich alle Garteninteressierten für den Austausch von Erfahrungen, Ideen und Inspirationen mit einer erfahrenen Gartenarchitektin. Was ist in einem Garten wichtig? Sind es Pflanzen, Wege oder Räume zum Sitzen? Es werden beispielhaft wichtige Fragen gemeinsam geklärt, von der Gestaltung des Gesamtkonzepts bis hin zur Auswahl der Pflanzen. Anhand von Praxisbeispielen wie Fotos und Plänen sowie der Besichtigung ganz unterschiedlicher Gärten in der Umgebung werden schließlich die gewonnenen Erkenntnisse noch einmal vertieft.

T1716 / Karin Eichhorn

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Di. 12.9. / 18:00 - 20:15

Di. 19.9. / 18:00 - 20:15

Fr. 22.9. / 17:00 - 19:15

3 Termine / 35 €

Anmeldung bis 4.9.



Parkführungen der besonderen Art

Der Ahnepark in Vellmar

Exkursion

Rundgang durch den Ahnepark in Vellmar, der in den 80er Jahren auf dem weitläufigen Gelände einer Auenlandschaft geschaffen wurde. Hier wird besonderes Augenmerk auf die Wegeführung, Sitzplätze, Skulpturen und die Gesamtkonzeption für einen viel besuchten öffentlichen Park gelegt. Auch die inzwischen ca. 30 Jahre alten Bäume werden vorgestellt. Daneben werden stimmige Gehölz- und Staudpflanzungen erläutert.

T1718 / Karin Eichhorn

Vellmar-Obervellmar

Cafe-Restaurant im Ahnepark, Ahnepark

Fr. 6.10. / 15:00 - 16:30 / 7,50 €

Anmeldung bis 26.9.

Eigene Anreise

Obstbaumschnitt und -pflege

Für Ungeübte und Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Damit qualitativ hochwertiges und gesundes Obst geerntet werden kann, ist ein Mindestmaß an Schnitt und Pflege notwendig. Dazu werden die grundlegenden Wachstumsgesetze vermittelt und ein Schnittsystem, angelehnt an den Öschbergschnitt, gelehrt.

Nach einer theoretischen Einführung wird das erworbene Wissen an einem Obstbaumbestand zur Übung praktisch angewandt.

T1719 / Patricia Saif

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 18.11. / 9:00 - 16:45 / 28,50 €

Anmeldung bis 8.11.

Schnittwerkzeug bitte mitbringen!

Klimaherbst Lohfelden

Solarrebell und Kleinspeicher

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Der Zubau von Photovoltaik-Anlagen ist in den letzten Jahren durch die gesenkte Einspeisevergütung deutlich gesunken. Eine Alternative für Privatleute bieten sogenannte „Stecker-PV-Systeme“, auch als Balkonkraftwerk oder Solar-Rebell bezeichnet. Darüber bekommen die Nutzer die Möglichkeit, einen Teil des benötigten Haushaltsstroms selbst zu erzeugen und direkt zu verbrauchen. Für Hauseigentümer wie Mieter wird dieses System interessant, da es keine aufwändige Installation erfordert. Was passiert mit dem überschüssigen Strom, der nicht selbst verbraucht wird? Ein privater Kleinspeicher bietet Möglichkeiten, Lastspitzen aufzufangen und zeitverzögert für den eigenen Bedarf zu nutzen. Ales Roth, Mitarbeiter der Deutschen Gesellschaft



für Sonnenenergie e.V., wird einen Überblick über die verschiedenen Systeme sowie die Voraussetzungen für eine Umsetzung geben. Dabei werden sowohl Amortisationszeiten, Kosten sowie rechtliche Grundlagen aufgezeigt.

Wiebke Kirchhof, Dipl. Ing. Axel Roth Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 29.9. / 19:00 - 20:45 / gebührenfrei

Das Projekt eines Atomkraftwerks in Borken (Hessen)

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

In den 1970er Jahren zeichnete sich im Kohlerevier Borken nach jahrzehntelangem Abbau das Ende der Rohstoffgewinnung ab. Damit drohte dem Braunkohlekraftwerk Borken der Brennstoff auszugehen.

Die damalige PreussenElektra, plante daher schon früh ein Nachfolgekraftwerk. In Borken sollte eines der größten Kernkraftwerke Europas entstehen. Dieses Projekt stieß auf große Widerstände in der Bevölkerung. Die Atomträume des Energiekonzerns zer-schlugen sich, als sich im Jahr 1986 das Reaktorunglück von Tschernobyl ereignete.

Ingo Sielaff, Rainer Scherp, Thomas Schattner Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal

Fr. 17.11. / 18:00 - 19:45 / 5 €

E-Mobilität von Volkswagen

Besichtigung der Getriebeproduktion - Fachvortrag Elektromobilität

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Exkursion

Bis 2018 will Volkswagen Marktführer „Elektromobilität“ sein. „An der weiteren Elektrifizierung unserer Flotte führt kein Weg vorbei.

Wir setzen voll auf e-Mobility“, sagt Dr. Heinz-Jakob Neußer, Mitglied des Markenvorstands für den Bereich Technische Entwicklung der Volkswagen AG und Leiter der Aggregatentwicklung im Volkswagen Konzern. Volkswagen treibt die Entwicklung selbst voran. „Wenn Elektromobilität greift, wird sie ein Massenphänomen werden.“ Bereits heute kosten 100 Kilometer gefahrene Strecke in einem e-Golf oder e-up! nur etwas mehr als 3 Euro. Auch wenn es noch etwas Zeit brauchen wird, um mehr Menschen von den Vorteilen zu überzeugen, glaubt Neußer an ihren Erfolg: „Ich glaube, in weniger als zehn Jahren werden wir so weit sein.“

T1722 / Wiebke Kirchhof Baunatal-Altenbauna

VW-Werk, Hauptwache, Rudolf-Leiding-Platz 1

Do. 30.11. / 14:00 - 16:15 / gebührenfrei

Auf dem gesamten Werkgelände gilt Fotografier- und Filmverbot.

Anmeldung bis 15.11.

Natürlich bauen - gesund leben I

Naturfaserdämmung - für behagliches Wohnen.

In Kooperation mit der Stadt Baunatal

In Kooperation mit dem Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen-HessenRohstoffe

Eine Wärmedämmung von Gebäuden lässt sich sehr gut mit Faserdämmstoffen aus nachwachsenden Rohstoffen herstellen. Holzfasersplatten, Zelluloseflocken oder Hanf sind für fast jeden Anwendungsfall gegen Winterkälte geeignet, sei es eine Fassadendämmung, eine Innendämmung oder eine Dämmung im Dach. Dabei bieten die Naturfaserdämmstoffe zahlreiche angenehme Nebeneffekte, wie Diffusionsoffenheit, Feuchtetoleranz, Schutz vor Sommerhitze, einen hervorragenden Schallschutz und guten Brandschutz. Naturfasern sind praktisch unbegrenzt haltbar und gesundheitlich weitestgehend unbedenklich. Sie können Wärme speichern und die Raumluftfeuchte ausgleichen, was insbesondere bei In-



nendämmungen das zukünftige Wohnen sehr angenehm macht. Für die Dämmung von Fachwerk sind Naturfasermaterialien bestens geeignet.

Zum Vortrag mit vielen Beispielen werden auch Materialproben präsentiert.

Eva Riks

Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)

Mi. 25.10. / 18:00 - 19:45 / gebührenfrei

Ansprechpartner: Johannes Möller, Energiebeauftragter der Stadt Baunatal. Telefon: 0561 / 4992 - 418

Natürlich bauen - gesund leben II

Bauen, Sanieren und Gestalten mit Lehm und Lehmfarben

In Kooperation mit der Stadt Baunatal

Lehm kommt: in Neubauten und Massivbauten wegen seiner guten Eigenschaften für das Raumklima, in Altbauten für die Reparatur, Restaurierung, Sanierung, hier natürlich für Fachwerkhäuser.

Soll beim gesunden Bauen zugleich energetisch saniert werden, gibt es Lösungen für die diffusionsoffene Außendämmung ebenso wie die kapillar-wirksame Lehm-Innendämmung. Bei diesem Seminar werden die verschiedenen Techniken mit Lehmstoffen vorgestellt, die bauphysikalischen Problematiken erklärt.

Das Besondere: es werden Lösungsvorschläge gegeben nach ausgewählten Vorgaben aus dem Kreis der Teilnehmer!

Die Produktproben von Lehmfarben, farbigen Lehmputzen und Lehmstucco runden die moderne Lehm-Vielfalt ab.

Dieter Brauch

Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)

Mi. 8.11. / 18:00 - 19:45 / gebührenfrei

Ansprechpartner: Johannes Möller, Energiebeauftragter der Stadt Baunatal. Telefon: 0561 / 4992 - 418

Natürlich bauen - gesund leben III

Aus- und Anbauten mit Holz

In Kooperation mit dem Holzbau Cluster Hessen

und der Stadt Baunatal

In Zeiten steigender Immobilien- und Grundstückspreise steigt der Bedarf nach Wohnraumerweiterung durch Anbauten oder Aufstockungen im Gebäudebestand. Das optimale Baumaterial ist Holz. Die Anforderungen an Statik, Wärmeschutz und kurze Bauzeit lassen sich optimal mit Konstruktionen aus Holz realisieren. Ein Schwerpunkt bildet dabei die Holzrahmenbauweise, die alle diese Anforderungen erfüllen kann. Auf Grund der Vorelementierung von Wand-, Decken- und Dach-

bauteilen kann die Bauzeit erheblich verkürzt werden. Dieser natürliche Baustoff, in Kombination mit ökologischen Dämmstoffen und Ausbaumaterialien, ermöglicht die Schaffung von Wohnraum mit einem angenehmen und gesunden Raumklima.

Anhand von gebauten Beispielen werden die Grundprinzipien der Holzrahmenbauweise aufgezeigt. Die Konstruktionsweise, statische und bauphysikalische Hinweise zur Umsetzung und den Kosten der vorgestellten Bauvorhaben werden aufgezeigt.

Christoph Hubweber

Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)

Mi. 6.12. / 18:00 - 19:45 / gebührenfrei

Ansprechpartner: Johannes Möller, Energiebeauftragter der Stadt Baunatal. Telefon: 0561 / 4992 - 418

Bauen und Technik

Bauen - kein Buch mit sieben Siegeln

Wochenendseminar

Tipps für den eigenen Hausbau. Vertragsformen und -formulierungen, die richtige Firmenwahl, Gewährleistung, Festpreis, Gesamtkosten, Angebotsvergleiche, Eigenleistungen, Grundstücksauswahl, Hausformen, Fertighäuser, Bausätze, Ausbauhäuser, 3-Liter-Haus, ökologische Bauweisen, Vermeidung von Giftstoffen und Schimmel, Baufinanzierung, Qualitätssicherung und vieles mehr.

T1746 / Volkhard Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Fr. 17.11. / 17:00 - 20:00

Sa. 18.11. / 9:00 - 18:00 / 43 €

Der richtige Weg zur Haussanierung - teure Fehler vermeiden

Vortrag und Beantwortung von Fragen

Volkhard Bouchon

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Fr. 27.10. / 18:00 - 21:00 / 5 €

Heimwerken von Anfang an

Tipps und Tricks

Wozu brauche ich Spax-Linsenkopf und Rundkopfschrauben? Wie lese ich eine Montage- oder Aufbauanleitung für Möbel? Wofür benutze ich Lasuren, Lacke, Acryl- oder Binder-

farben? Fragen über Fragen für die angehenden Heimwerkerinnen und Heimwerker.

Sie werden in die Lage versetzt, gezielt Gespräche in Heimwerkerläden führen zu können, und bekommen so Basiswissen, das einen Überblick für das „Machbare“ liefert.

Auf Wunsch kann ein Zusatztermin für praktisches Arbeiten an einem „Kompaktwochenende“ angeboten werden.

T1749 / Michael Rohde, Möbeldesigner

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Di. 12.9. / 19:00 - 20:30 / 8 Termine / 43 €

Länderkunde



Magisches Nordland

Multimedia Audiovision

Vortrag und Film

Eintauchen in die Schönheit Skandinaviens - von endlosen Sommertagen bis zu bitterkalten Winternächten - erlebt auf Reisen der beiden Fotografen durch Finnland, Norwegen und Schweden.

In ihrer Multimedia-Audiovision zeigen sie die versteckten Perlen und magischen Orte entlang ihres Weges. Aus Liebe zur Natur hat Stephan Rech seine Leidenschaft zur Fotografie schon als Jugendlicher gefunden. Bis heute fasziniert ihn die Natur mit all Ihren Geräuschen, Farben und Formen, die er mal kreativ und abstrakt, mal dokumentarisch darstellt. Er ist Mitglied der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen, hält Vorträge, veröffentlicht Bücher sowie Kalender und gestaltet Ausstellungen. 2013 gewann er mit einem Bild beim internationalen Naturfotowettbewerb "Glanztlichter" in der Kategorie "Nature as Art - Abstraktionen und Formen in der Natur" als Highlight in dieser Kategorie.

Seit Kindesbeinen begeistert sich sein Begleiter Christoph Kopp für die Fotografie. Reportage-Fotografie und Multimedia-Gestaltung sind seine Schwerpunkte. Als Trainer realisiert er Workshops und veröffentlichte Fotobücher.

Stephan Rech

Lohfelden

Bürgerhaus, Lange Str. 22

Fr. 10.11. / 18:00 - 19:30 / 5 €



Kanada 2016: Von Churchill in das „Land der tanzenden Regenbögen“

Eine spannende Reise vom Atlantik zum Pazifik

Der Reisevortrag entführt in Gegenden Kanadas mit völlig unterschiedlichen Gesichtern: Auf der einen Seite die „Eisbären-Hauptstadt“ Churchill an der Hudson-Bay, hoch im Nordosten des Landes gelegen, auf der anderen Seite die atemberaubende Wildnis im Bereich des Quesnel-Lake, des tiefsten Sees in British Columbia mit einer maximalen Tiefe von 506 Metern, nordöstlich von Vancouver. Dazwischen Städte mit internationalem Bevölkerungsmix.

Wer Interesse an Naturästhetik verspürt und sich einen Einblick in kanadische Wirklichkeit wünscht, sollte sich diesen Vortrag nicht entgehen lassen.

Peter-Joachim Focke
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Fr. 24.11. / 19:00 - 20:30 / 5 €

Irland - eine geschichtlich-kulturelle Reise über die „grüne Insel“

Die neuntägige Reise zeigt Irland in seiner Geschichte, Religion, Kultur und vor allem: Literatur. Von James Joyces und Heinrich Bölls Dublin geht es ins „geteilte“ Belfast. Westport und Clonmacnoise sind weitere Stationen. Auf dem zauberhaften Achill Island beschäftigen wir uns mit Heinrich Böll und seinem Irischen Tagebuch – an Originalschauplätzen. Der Umwelt- und Küstenschutz wird thematisiert, als auch die Geschichte der Rosspart Five, die kein Land an Shell verkaufen wollten und dafür ins Gefängnis gingen. Es geht zum Croagh Patrick, dem heiligen Berg, und zu einer Schaffarm im Westen der Insel. Die Städte Galway und Limerick liegen auf der Route in die Karstlandschaft des Burren und auch den Cliffs of Moher statten wir einen Besuch ab. An den Abenden bietet Dr. Klaus-Peter Lorenz kleine Vorlesestunden an zur Lebensgeschichte und aus den Werken Heinrich Bölls und seiner Zeitgenossen der 40er und 50er Jahre.



U1130 / Dr. Klaus-Peter Lorenz

Belfast
Sa. 23.6. - So. 1.7.2018
Die Firma Europäisches Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland, Gaeltacht Ireland Reisen, ist Veranstalter im Sinne des Reiserechts.
Anmeldungen erfolgen direkt über: EBZ Irland, Gaeltacht Ireland Reisen, Schwarzer Weg 25 47447 Moers
Telefon: 02841-930 123, Fax: 02841-30665,
E-Mail: gruppen@gaeltacht.de Reisebegleitung durch Dr. Klaus-Peter Lorenz, vhs Region Kassel, 0561 1003 1696.
Anmeldeschluss 20.3.2018
1387 €, EZ-Zuschlag: 296 €, zu zahlen an Gaeltacht Reisen.

Irland - eine geschichtlich-kulturelle Reise über die „grüne Insel“

Infoabend

Der Infoabend informiert über den Reiseablauf der neuntägigen Reise nach Irland vom 23. Juni bis 1. Juli 2018.

Dr. Klaus-Peter Lorenz

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Mi. 21.2. / 20:00 - 21:30 / gebührenfrei



Kultur



Kultur macht stark

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“ betont auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland".

Fantasievolle und eigenwillige Problemlösungen für den Alltag sind immer mehr gefragt. Was liegt da näher, als das eigene kreative Potential zu entdecken und zu entfalten? In unseren Angeboten der kulturellen Bildung setzen Sie sich mit Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst auseinander. Dadurch werden kreative Kräfte freigesetzt, die es Ihnen ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Nutzen Sie unsere Angebote, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern für die Auseinandersetzung mit privaten, kulturellen und gesellschaftlichen Themen.

Wir laden Sie ein, sich mit allen Sinnen auf das Leben einzulassen, zu singen, zu tanzen, zu spielen, zu experimentieren mit Farbe, Ton, Holz, Metall, Stein, Textilien, Texten und neuen Medien.

Ansprechpartner/-innen

Literatur | Lesungen | Kunst | Fotografie

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel
Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2222 | regina-piller@landkreiskassel.de

Literatur | Kunst | Künstlerische Techniken

Barbara Benedix, Kassel
Tel. 0561-1003 1686 | barbara-benedix@landkreiskassel.de

Jörg Stange, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3189 | joerg-stange@landkreiskassel.de

Theater und Kleinkunst | Vom Klang der Dinge | Musik Tanz Aktuell

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-1003 1685 | achim-rache@landkreiskassel.de

André Tentrop, Kassel
Tel. 0561-1003 1694 | andre-tentrop@landkreiskassel.de

Standard- und Lateinamerikanische Tänze | Internationaler Volkstanz | Künstlerische Techniken

Jörg Bollerhey, Hofgeismar
Tel. 05671-8001 2231 | joerg-bollerhey@landkreiskassel.de



Literatur

Lesungen



Mit freundlicher Unterstützung der Kasseler Sparkasse

Mississippi - Eine Reise in den tiefen Süden der USA

Fotoshow - Lesung - Reisebericht - Konzert

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Im Süden der USA steht die Wiege vieler Träume. Die Musik, die großen Bilder von „Vom Winde verweht“ bis zum legendären Graceland hat Richie Arndt eingefangen. In einer multimedialen Lesung, begleitet von seiner Akustikgitarre und Fotografien seiner großen Mississippi-Reise lässt der international gefragte Gitarrist und Sänger die Südstaaten in seinen Erzählungen lebendig werden.

Er erzählt Geschichten über berühmte Musiker wie Robert Johnson, Billie Holliday, Bessie Smith, B.B. King, Elvis Presley und andere Persönlichkeiten – von Mark Twain bis Martin Luther King jr., deren Leben eng mit dem Mississippi verbunden sind. Begleitend singt und spielt er zahlreiche Songs rund um den großen, alten Fluss wie „Walking in Memphis“, „Crossroads“, „Jambalaya“.

Ein Konzert, ein Reisebericht und eine Fotoshow in einem - eine Veranstaltung, die den Mythos des amerikanischen Südens hören, sehen und fühlen lässt!

**Richie Arndt
Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Aula, Zum Steinborn 1
Sa. 26.8. / 19:30 - 21:15 / 12 €
Abendkasse ab 18:30 Uhr

Georg Queri „Kraftbayerisches aus der Bauernerotik“

Vorgestellt von Maria Hafner und Franz Josef Strohmeier

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Franz Josef Strohmeier und Maria Hafner begeben sich auf literarische und musikalische Zeitreise in das Bayern um 1900. Als Grundlagedienen Ihnen die Texte und Lieder des fast schon vergessenen Querdenkers und Heimatdichters Georg Queri (1879-1919), den die Geistlichkeit so manches Mal wegen seiner „ketzerischen Texte“ nicht nur zum Teufel gewünscht hatte, sondern 1912 hatte die bayrische Obrigkeit sogar versucht, Queris Buch „Kraftbayrisch- ein Wörterbuch der erotischen und skatologischen Redensarten der Altbayern“ vom Landgericht München verbieten zu lassen.

„Dass bei Ihm nicht alles so gewesen ist, wie es sich für einen guten Katholiken ziemt“, soll der Pfarrer bei seiner Grabrede gesagt haben.

**Franz Josef Strohmeier, Maria Hafner
Zierenberg**

Ev. Stadtkirche, Türmerstube, Poststr. 17
Sa. 9.9. / 19:30 - 21:15 / 10 €
Abendkasse ab 18:30 Uhr

Dieser Veranstaltungsort ist nicht behindertengerecht. Aufgrund beschränkter Platzverhältnisse im Turm wird die Teilnehmerschaft in zwei Gruppen aufgeteilt werden.

Proteste - Liebe - und nie wieder Krieg

Aufbrüche und Hoffnungen in den Sechzigern

Eine literarisch - musikalische Revue mit Sabine Wackernagel und Lisa Sommerfeld am Piano

1960 war noch lange nicht 1968. Es roch noch nach Blumenkohl in den ungelüfteten Treppenhäusern, auf den Straßen standen noch Ruinen, das Nachkriegsgefühl der 50er Jahre war noch lange nicht überwunden. Dennoch ging es Jahr für Jahr aufwärts, nicht nur wirtschaftlich, sondern in allen Bereichen der Gesellschaft. Allmählich wurde es bunter in der Bundesrepublik, die Jugend meldete sich zu Wort, alte Konventionen wurden über Bord geworfen, da gab es viel Streit, aber auch viel Spaß. Davon handelt dieser Abend, an dem die Schauspielerin Sabine Wackernagel und die Musikerin Lisa Sommerfeld mit Schlagern und Songs, Anekdoten, Zeitzeugnissen und literarischen Rückblicken die Atmosphäre eines spannenden Jahrzehnts aufleben lassen. Eine unterhaltsame Revue mit viel Musik und interessanten Texten.

**Sabine Wackernagel, Lisa Sommerfeld
Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mi. 13.9. / 19:30 - 21:45 / 8 €
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.
info@mander.de

Auf Wunsch werden dort Karten für „Uszwärtige“ auch reserviert.

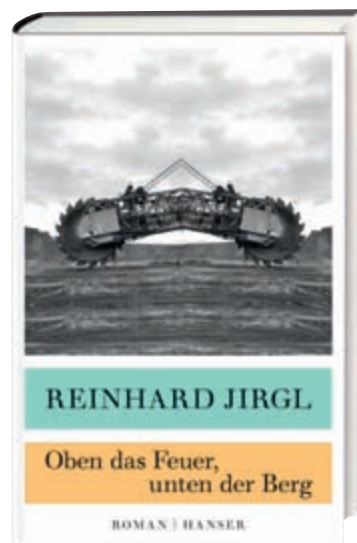
Theater der Nacht aus Northeim spielt:

Der Teufel mit den drei goldenen Haaren

Es war einmal ein Müllersjunge, dem wurde geweissagt, er werde eines Tages die Tochter des Königs heiraten. Der König aber schickt diesen unliebsamen Schwiegersohn als Überbringer seines eigenen Todesurteils ins Schloß, und von dort kurzerhand zur Hölle, mit der unlösbaren Aufgabe, ihm drei goldene Haare vom Kopfe des Teufels zu holen ...

**Theater der Nacht
Breuna**

Dorfgemeinschaftshaus, Volkmarser Str. 3
Di. 19.9. / 11:00 - 12:30 / 4 €



Oben das Feuer, unten der Berg

Reinhard Jirgl liest

Berlin, Oktober 2012, eine Frau ist verschwunden. Theresa, in Ostdeutschland geboren, wuchs bei Pflegeeltern auf, weil ihre Eltern als Oppositionelle inhaftiert waren. In den Siebzigern bekommt sie als Historikerin Zugang zu Geheimarchiven der DDR – erschreckende, ungläubhafte Dokumente liegen vor ihr. Theresa wird kaltgestellt, und das bleibt so, denn ihr Wissen ist nach der Wende 1989 extrem gefährlich. Reinhard Jirgl erzählt von einer unbekannteren deutschen Geschichte: Der große bürokratische Umbau, den die Politik die „Wende“ nannte, hat intakt gelassen, was man vergangen glaubte: Seilschaften, Organisationen, Feindschaften. Das Gestern ist auch morgen nicht zu Ende.

**Reinhard Jirgl
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 23.9. / 19:00 - 20:45 / 14 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 12,00 Euro

➔ Siehe auch Vortragsreihe „Wege zum musikalischem Verstehen“, Seite 36



E. A. Poe - Schauerromantik. Musikalische Schauspieler-Lesung

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Lesung

Stefan Schael schlüpft in die Rolle einer Figur aus des Dichters Feder und erzeugt durch seine faszinierende Stimme und die gestalterische Kraft derselben Gänsehautatmosphäre.

Es handelt sich um eine sehr eindringliche und packende Darbietung, die auf ausgefeilte Art und Weise eine gekonnte Symbiose aus Text, Ton, audiovisuellen Effekten und schauspielerischer Finesse darstellt.

Er widmet sich den Werken „Grube und Pendel“ (nach einer Pause), „Der Rabe“ und „Das schwatzende Herz“.

**Stefan Schael
Zierenberg**

Historisches Rathaus, Marktplatz 1
Sa. 21.10. / 19:30 - 21:00 / 12 €
Abendkasse ab 19:00 Uhr



Deutschland, Lutherland

Warum uns die Reformation bis heute prägt

Lesung

Es ist viel mehr Luther in uns, als wir ahnen: Das Jahr 1517 markiert eine historische Zäsur, die für Deutschland identitätsstiftende Bedeutung hat. Denn Luthers 95 Thesen über den Ablasshandel waren ein Signal, das neben der religiösen Erneuerungsbewegung einen tiefgreifenden Mentalitätswandel einleitete. Im Zuge der Reformation entstand eine protestantische Kultur, die bis heute starken Einfluss auf unsere Ideen von Staat, Wirtschaft, Familie, Bildung und der gesellschaftlichen Rolle der Frau hat.

Ausgehend von Alltagserfahrungen, die sie in pointierten Anekdoten schildert, spürt Christi-

ne Eichel dem reformatorischen Denken und Handeln in der deutschen Gegenwart nach: in der auf Bescheidenheit bedachten Selbstinszenierung des Staates, im protestantischen Arbeitsethos, in typisch deutschen Wertedebatten, in der Verklärung der Familie als Ort privater Bildung oder im sozialstaatlichen Netzwerk evangelisch geprägter nordeuropäischer Länder. Doch Christine Eichel zeigt auch die Schattenseiten der Reformation: von Luthers Antisemitismus und seinem Obrigkeitsdenken bis hin zum Verlust von Spiritualität.

Christine Eichel

Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Veranstaltungsraum,
Marktplatz 14

Do. 26.10. / 19:00 - 21:00 / 7 €



Die linke Hand des Bösen

Wolfgang Burger liest

Kripochef Gerlach jenseits von Gut und Böse

Als Kommissar Arne Heldt auf grausamste, sadistische Weise in einem Heidelberger Vorort ermordet aufgefunden wird, ist Kripochef Alexander Gerlach entsetzt. Zwar war das Opfer nicht sehr beliebt, ein Gerechtigkeitsfanatiker, gefangen in einer Welt, in der es nur Gut oder Böse gab. Aber er war ein Kollege. Sofort beginnt Gerlach mit den Ermittlungen und stößt bald auf einen alten Fall von Vergewaltigung mit Todesfolge, den Heldt neu aufröhlen wollte. Sämtliche Spuren deuten auf ein geschickt betriebenes Netzwerk von Hardcore-Pornos, das nicht nur bis in die besten Kreise Baden-Württembergs reicht, sondern sogar bis nach Griechenland und Aserbaidschan. Doch wer ist der ruchlose Kopf des Ganzen?

**Wolfgang Burger
Immenhausen**

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24

Sa. 28.10. / 15:30 - 17:15 / 10 €

Vorverkauf in der Gemeinde- und Schulbücherei Immenhausen: 8 €

Einlass ab 15:00 Uhr

Frankreich - ein Portrait

Frankreich und Deutschland, Grundpfeiler der EU: Schwere Attentate, Banlieu-Unruhen und die Präsidentschaftswahlen sind Schlüsselergebnisse im Frankreich-Bild. Zu skeptischen Fragen, wie zur Einschätzung des islamischen Einflusses, gesellen sich andererseits kulturelle Glanzlichter, die die große Geschichte Frankreichs nicht vergessen lassen.

Das Mittelalter, der „Sonnenkönig“ Ludwig XIV und die Französische Revolution werden beleuchtet, überdies das 19. Jahrhundert, auch mit seinen Weltausstellungen, bis hin zum Fin-de-Siècle, schließlich das 20. zwischen Krieg und Frieden samt Kolonialpolitik. Die Garde der Philosophen und Schriftsteller von Hugo, Flaubert über Zola, Briand, Sartre, Camus bis Bourdieu und Houellebecq, die der Komponisten von Debussy bis Boulez. Frankreich ist Gastland der Frankfurter Buchmesse. Derweil erschafft sich Paris ein neues Theaterquartier mit vier großangelegten Bühnen.

**Jochem Wolff, Jochen Mayer
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2

Sa. 28.10. / 19:00 - 21:15 / 12 €

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!

Vorverkauf 10,00 €



Durch die Jahrhunderte

Walther von der Vogelweide im romantischen Gewand, Luther zwischen Politik und Religion, Ayres und Folksongs von den britischen Inseln

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhagen und der Evangelischen Kirchengemeinde Wolfhagen

Zu einer musikalischen Reise durch mehrere Jahrhunderte lädt das Duo Hühne / Haufler ein. Beginnend mit mittelalterlicher Minnelied, vertont vom italienischen Spätromantiker Mario Castelnuovo-Tedesco (1895-1968), und politischen und religiösen Liedern Martin Luthers (1483-1546), nehmen uns die beiden Musiker mit auf die britischen Inseln. Dort begegnen wir den Lautenliedern John Dowlands (1563-1626) und einigen Folksong-Arrangements von Benjamin Britten (1913-1976).

**Benjamin Hühne, Jakob Haufler
Wolfhagen**

Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 2.11. / 19:30 - 21:00 / 8 €



Freak City

Lesung

Wie hört sich Liebe an? Dieser Frage geht Kathrin Schrocke in ihrem Jugendbuchroman nach. Einfühlsam und mit viel skurrilem Witz erzählt sie von den Gefühlen junger Menschen und gibt zugleich Einblicke in die Welt der Gehörlosen:

Lea ist hübsch, temperamentvoll - und von Geburt an gehörlos. Als Mika sie zum ersten Mal sieht, zieht ihn das quirlige Mädchen mit der Lockenmähne sofort in ihren Bann. So sehr, dass er beschließt, einen Gebärdensprachkurs zu machen.

Ausgezeichnet mit dem Preis der Stadt Harzburg („Harzburger Eselsohr“) als bestes deutschsprachiges Jugendbuch des Jahres 2010.

**Kathrin Schrocke
Lohfelden**

Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Fr. 3.11. / 10:00 - 11:45 / 2 €

Anpfeifen gegen einen Ozean - Auf den Spuren von Heine, Tucholsky und Kreisler - Premiere!

Kabarett Herrenzimmer

Frech und mutig forderten sie die Mächtigen heraus - und setzten sich dabei zwischen alle Stühle. Bis zu dem Punkt, als sie in allerletzter Minute ihre Heimat verlassen mussten: Heinrich Heine, Kurt Tucholsky und Georg Kreisler. Ihre humorvollen Nadelstiche haben an Aktualität nicht verloren. Das literarische Kabarett Herrenzimmer präsentiert mit Witz, Esprit und Tiefgang in seinem neuen Programm eine unterhaltsame Revue aus Texten und Songs der Meister des geschliffenen Wortes.

**Kabarett Herrenzimmer
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2
Fr. 3.11. / 19:00 - 21:15

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
12 € vor Ort zu zahlen

**Kabarett Herrenzimmer
Schauenburg-Breitenbach**

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 4.11. / 19:00 - 21:15

Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
12 € vor Ort zu zahlen

→ Siehe auch unter „Theater“,
Kursnummern T 2150 ff., Seite 35

Nur die Ostsee weiß die Antwort

Ostseekrimi-Lesung mit Emlin Borchert

In Kooperation mit dem Kulturforum Hofgeismar e.V.

Die sympathischen Ermittler der Kripo Anklam sind zurück, so chaotisch wie eh und je. Der Herbstregen verdunkelt Greifswald. Im vornehmen Seniorenheim St. Nicolai wird eine 84-jährige Bewohnerin tot aufgefunden. Wenig ungewöhnlich, findet Hauptkommissar Peter Vollmer, genannt Piwi, doch der Befehl von oben lautet: ermitteln, mit allen Kräften. Solltet die Frau von ihrem Sohn entmündigt werden? Welche Rolle spielt der dubiose Heimleiter? Unterstützt wird Piwi durch sein bewährtes Team sowie Berufsrückkehrerin Grit Loch, die gerade mal in ihrem zweiten Einsatz als Bewohnerin getarnt in St. Nicolai einziehen soll. Schnell wird klar: Der schöne Schein trägt. Angeblich verschwinden dort sogar Menschen. Tatsache oder nur die Einbildung einer demenzkranke Zimmernachbarin? Doch während Piwi zunehmend mit Problemen privater Natur zu kämpfen hat, kommt Grit einer erschreckenden Wahrheit auf die Spur.

**Emlin Borksichert
Hofgeismar**

Café Gesundbrunnen, Brunnenstr. 27
Mo. 6.11. / 19:30 - 21:00 / 5 €

Vorverkauf in der Buchhandlung Vogt, Hofgeismar

Shalom - Kirche trifft Synagoge

Ein Konzert für Viola und Orgel als interreligiöser Dialog

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Sowohl in der jüdischen als auch in der christlichen Tradition stand viele Jahrhunderte der liturgische Gesang im Vordergrund. Während sich instrumentale Kirchenmusik schon seit dem ausgehenden Mittelalter entwickelte, zogen zunächst die Orgel und später auch andere Instrumente erst im 19. Jahrhundert in die Synagogen ein und wurden zum festen Bestandteil des Gottesdienstes. Jedoch setzte der Holocaust dieser Tradition mit der Zerstörung der Synagogen ein jähes Ende. Semjon Kalinowsky (Viola) und Paul Kayser (Orgel) stellen Werke christlich geprägter Komponisten wie Joseph Gabriel Rheinberger, Max Bruch oder Felix Mendelssohn – Bartholdy Kompositionen in jüdischer Tradition gegenüber, die zum Teil in Vergessenheit geraten waren und erst durch die Forschungsarbeit Kalinowskys in europäischen Musikarchiven und Bibliotheken zu neuem Leben erweckt wurden. Das Konzert stellt einen interreligiösen Dialog dar und bringt somit eine künstlerische Botschaft der besonderen Art zu Gehör.

**Semjon Kalinowsky, Paul Kayser
Zierenberg**

Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Sa. 11.11. / 19:30 - 21:15 / 15 €
Abendkasse ab 18:30 Uhr

Fledermäuse beißen nicht

Lesung mit Carolin Philipps

Warum sein großer Bruder Maik mit seiner Clique Klassenlisten mit ausländischen Namen sammelt, interessiert Moritz nicht sonderlich. Sein Herz schlägt für Fledermäuse, eine Leidenschaft, die auch das chinesische Mädchen Hua aus seiner Nachbarklasse teilt. Dann aber passieren Dinge, die Moritz nachdenklich machen: Im Urlaub auf Teneriffa lernt er einen Flüchtlingsjungen aus Afrika kennen. Als dieser aufgegriffen wird und zurück in seine Heimat geschickt werden soll, ist Moritz schockiert. Außerdem fragt er sich, ob vielleicht auch Hua in Gefahr ist. Zurück in Deutschland, versteckt Moritz seine Freundin kurzerhand auf dem Erdbeerhof seiner Großmutter. Natürlich darf Maik, dessen ausländischerfeindliche Sprüche und Aktivitäten Moritz längst nicht mehr egal sind, nichts davon wissen! Beim „Tag der offenen Tür“ an Moritz' Schule kommt es zum großen Showdown - und dabei wird nicht nur mit dem Vorurteil aufgeräumt, dass Fledermäuse beißen ...

**Carolin Philipps
Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 13.11. / 11:20 - 13:15 / 4 €

Fremde Freunde. Deutsche und Russen: Die Geschichte einer schicksalhaften Beziehung

Katja Gloger liest

Wie kaum eine andere bestimmt die Beziehung zwischen Deutschen und Russen das Schicksal Europas, im Guten wie im Bösen. Sie ist geprägt von tiefer Freundschaft und ebenso tiefen Vorurteilen, von Verklärung und Furcht, von Bewunderung und Verachtung, gar Hass. Deutschland prägte ganz wesentlich die russische Kultur und seine politischen Eliten: Der russische Präsident Wladimir Putin spricht hervorragend Deutsch. Umgekehrt war Russland lange Zeit geistiger Bezugspunkt in der Entwicklung Deutschlands: Man suchte die Zukunft im Osten. Dieses Buch erzählt Geschichte und Geschichten - lebendig, persönlich, politisch. Von Menschen und Orten, von einer deutschen Zarin und russischen Revolutionären, von Entdeckern, großen Schriftstellern und noch größeren Utopisten. Von Krieg und Frieden, von Schuld und Sühne. Es erzählt von uns. Das Thema ist hochaktuell: Denn die Beziehungen der beiden Länder werden die Sicherheit Europas auch in Zukunft maßgeblich bestimmen. Zwei große Länder, die in Frieden miteinander leben wollen - und müssen.

**Katja Gloger
Wolfhagen**

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
Mo. 13.11. / 19:00 - 20:45 / 7 €
Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703.
info@mander.de
Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.



Moabit

Volker Kutscher und Kat Menschik präsentieren ihr erstes gemeinsames Buch

Lesung

Er schreibt Krimis, die süchtig machen. Sie zeichnet Bilder, so ästhetisch und eigen, dass man sich von ihnen nur schwer lösen kann. Volker Kutscher und Kat Menschik haben gemeinsam ein Buch gemacht, das alle Sinne fesselt.

„Moabit“ ist die perfekte Einstiegsdroge für all jene, die die Kutscher-Krimis noch vor sich haben, und für alle Fans ein grandioses Puzzlestück im Gereon-Rath-Universum! Die großartige Kat Menschik entwirft dazu so kongenial das verruchte Berlin der 20er Jahre in seiner düster-rauen Schönheit, dass man selbst noch den Geruch und die Geräusche von damals wahrzunehmen meint.

Kat Menschik, Volker Kutscher
Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 25.11. / 19:00 - 20:45 / 15 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925 678 entgegen.
Vorverkauf 13,00 Euro

Armstrong

Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Lesung

Amerika in den 1950er Jahren. Eine kleine, wissbegierige Maus beobachtet jede Nacht den Mond durch ein Fernrohr, während ihre Artgenossen einem höchst unwissenschaftlichen Käsekult verfallen sind. Kann der Mond wirklich aus Käse sein? Angespornt durch die Pionierleistungen der Mäuseluftfahrt, beschließt die kleine Maus, der Frage auf den Grund zu gehen. Sie fasst einen großen Entschluss: Sie wird als erste Maus zum Mond fliegen!

In seinem zweiten großen Abenteuer einer kleinen Maus zeigt Torben Kuhlmann seine ganze Meisterschaft sowohl als Illustrator stimmungsvoller und eindrücklicher Bilder als auch als raffinierter Erzähler von spannenden Geschichten. Hier überzeugen alle liebevoll erfindenen Details.

Torben Kuhlmann
Habichtswald-Dörnberg, Grundschule
Mo. 4.12. / 9:00 - 10:45 / 2 €

Torben Kuhlmann
Fuldatal-Ihringshausen
Gemeindebücherei, Am Rathaus 9
Mi. 6.12. / 11:45 - 13:15 / 2 €

Torben Kuhlmann
Lohfelden
Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 5.12. / 9:00 - 10:30 / 2 €

Torben Kuhlmann
Lohfelden
Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 5.12. / 11:15 - 13:00 / 2 €

Der kleine Drache Kokosnuss

Ausstellung der Kinderbuch-Illustrationen von Ingo Siegner

Bereits seit 15 Jahren begeistert Ingo Siegner mit seinen lebhaften und farbenfrohen Geschichten. Besonders die Abenteuer des kleinen Drachen Kokosnuss und seiner Freunde haben sich einen festen Platz im Herzen vieler Kinder erobert. In diesem Jubiläumsjahr (in dem auch der 25. „Drache Kokosnuss“ Band erscheinen wird) zeigt die Bücherei eine Ausstellung mit zahlreichen beeindruckenden Original-Illustrationen: Ein Querschnitt durch das Gesamtwerk dieses Ausnahmekünstlers mit großformatigen Aquarellen aus seinen Büchern, aber auch kleineren Charakterstudien und Entwürfen für Sticker, Tassen und Teller. Selbst der wilde Autoren-Alltag kommt nicht zu kurz: Witzige Bleistiftzeichnungen erzählen vom Schreiben spät in der Nacht und spannenden Lesungen.

T2019

Naumburg
Stadtbücherei, Hattenhäuser Weg 10
Mi. 29.11. / 15:30 - 17:15 / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 29.11. bis 15.12.
Öffnungszeiten:
dienstags, von 16:00 Uhr - 19:00 Uhr
mittwochs, von 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
samstags, von 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

T2028

Hofgeismar
Stadtbücherei, Marktstr.
Di. 2.1. / 9:00 - 17:00 / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 2.1. bis 12.1.

Torben Kuhlmann
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Saal
Di. 5.12. / 16:30 - 18:15 / 5 €
Für Großeltern, Eltern und Kinder ab 7 Jahren.
Eintritt für Kinder in Begleitung Erwachsener frei!

Heilige Nacht

Franz Josef Strohmeier liest Ludwig Thoma „Heilige Nacht“ - begleitet von Axel Rüdiger auf der Zither

Ludwig Thoma's „Heilige Nacht“ ist ein klassischer bayerischer Literatur. Spätestens wenn die erste Strophe des ersten Zwischengesangs erklingt, dann ist der Zuhörer dem Zauber der Weihnachtslegende erlegen. Egal, ob er den bairischen Dialekt liebt oder ihn versteht, egal,

Öffnungszeiten:

Montag
14.00 bis 18.30 Uhr
Dienstag
14.00 bis 18.30 Uhr
Mittwoch
11.00 bis 18.30 Uhr
Donnerstag
14.00 bis 18.30 Uhr
Freitag
11.00 bis 16.00 Uhr
Ausstellungseröffnung am: 3.1.2018

T2029

Immenhausen
Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 15.1. / 9:00 - 17:00 / gebührenfrei
Ausstellungsdauer vom 15.1. bis 21.1.
Ausstellungseröffnung am Montag den 15.1. um 14:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen und Vorleseangebot für die Kinder.
Öffnungszeiten: Montag Geschlossen,
Dienstag 10:00-12:30, 17:00-18:30
Mittwoch 10:00-12:30
Donnerstag 10:00-12:30
17:00-18:30
Freitag Geschlossen
Samstag Geschlossen

T2030

Kassel
Jugendbücherei Dr.-Aschrott-Wohlfahrtshaus, Oberste Gasse 24
Mo. 22.1. / 9:00 - 18:00 / gebührenfrei
Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 13 bis 18 Uhr und Freitag von 9 bis 18 Uhr.
Ausstellungsdauer vom 22.1. bis 2.2.

ob er mit der Geburt Christi etwas anfangen kann oder nicht. Seit Thoma vor beinahe 100 Jahren die Idee hatte, die biblische Legende in einem oberbayerischen Dorf spielen zu lassen, hat der Mundart-Text nichts von seiner Kraft verloren und bleibt mit seiner Kernaussage bis heute hochaktuell.

Franz Josef Strohmeier gestaltet die „Heilige Nacht“ auf traditionelle, klassische Weise in großer Dichte und Intensität. Er schafft es, umrahmt mit Zithermusik, die jedermann bekannte Geschichte zu interpretieren, dass man glaubt, sie zum ersten Mal zu hören.

Franz Josef Strohmeier, Axel Rüdiger
Schauenburg-Breitenbach
Evangelische Kirche, Hauptstr. 23
Fr. 8.12. / 19:30 - 21:15 / 15 €
Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
Vorverkauf: 13,00 Euro



Menschenfischer - Kommissar Marthaler ermittelt

Jan Seghers liest

Als die Kinder verschwanden...
 1998: Spielende Kinder entdecken die übel zugerichtete Leiche eines Jungen. Der Mord an Tobias löst eine der größten Polizeiaktionen in der Geschichte der Bundesrepublik aus. Doch der Täter wird nie gefasst.
 2013: Aus einer südfranzösischen Kleinstadt erreicht Kommissar Marthaler der Hilferuf eines alten Kollegen. Touristen haben den Mörder angeblich gesehen. Die Spur führt in ein finsternes Rheintal. Dort werden zwei Roma-Jungen vermisst. Kommissarin Kizzy Winterstein, selbst eine Romni, ist nicht glücklich über die Einmischung Marthalers. Während die beiden noch Zuständigkeiten diskutieren, werden die Kinder gefunden. Tot. Da begreifen die Polizisten, dass sie es mit einer Bande brutaler Menschenhändler zu tun haben.

Matthias Altenburg
Baunatal-Altenbauna

Stadtbücherei, Veranstaltungsraum,
 Marktplatz 14
 Vorverkauf in der Stadtbücherei Baunatal und der Buchhandlung Eulenspiegel, Baunatal.
 Den genauen Veranstaltungstermin entnehmen Sie bitte der Tagespresse und unseren Homepages!



Betrunkene Bäume

Ada Dorian liest

Erich ist über achtzig und verliert Stück für Stück seine Unabhängigkeit. Außerdem trauert er um die Liebe seines Lebens. Als junger Forscher hatte Erich eine Expedition in die Taimga unternommen. In jener Zeit hat er Schuld auf sich geladen, die bis heute nachwirkt und Erich vereinsamen lässt. Dann jedoch tritt Katharina in sein Leben. Sie ist von zu Hause ausgerissen, als ihr Vater die Familie verlassen hat.
 Berührend und poetisch beschreibt Ada Dorian die Geschichte einer ungewöhnlichen Freundschaft, die um Schuld und Verrat, um Heimat und Entwurzelung kreist.
 »Ein wunderschöner, ein perfekter Text.«
 Klaus Kastberger, Jurymitglied des Bachmann-Preises

Ada Dorian
Wolfhagen

Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
 Mi. 31.1. / 19:00 - 21:00 / 8 €
 Vorverkauf in der Buchhandlung Mander, Wolfhagen, Tel: 05692-5703
 info@mander.de
 Auf Wunsch werden dort Karten auch reserviert.

Erbsenzählen

Gertraud Klemm liest

Die fast 30-jährige Annika lehnt sich nonchalant gegen die unsägliche Erbsenzählerei auf: gegen Ehe, Kinder, Eigenheim und Karriere. Aber wie lassen sich Ideal und Lebenswirklichkeit vereinbaren? Wie kann man in einer von Regeln und Normen durchdrungenen Welt glücklich werden? Selbstbestimmt leben? Gertraud Klemm erzählt in ihrem dritten Roman scharfzüngig und gleichsam humorvoll von einer Frau, die sich der neoliberalen Leistungs- und der traditionellen Wertegesellschaft entgegenzustimmen versucht.

Gertraud Klemm
Schauenburg-Breitenbach

Märchenwache, Lange Str. 2
 Sa. 17.2. / 19:00 - 21:15 / 12 €
 Platzreservierungen nimmt die Märchenwache unter Tel. 05601-925678 entgegen!
 Vorverkauf: 10,00 Euro

Wege zum literarischen Verstehen

Lesen bereichert das Leben

Anregungen für den Lesespaß

„Man hat einen großen Gewinn von dem Bücherlesen, wenn man sich mit jemandem über das Gelesene zu unterhalten sucht.“ J. A. Bergk
 An fünf Abenden werden Bücher für jeden Lesegeschmack vorgestellt: Krimis, anspruchsvolle Literatur, Liebes- und Abenteuerromane, Sachbücher. Kurze Leseproben runden den Eindruck ab. Leseanregungen werden gegeben, aber es müssen keine bestimmten Texte gelesen werden. So ergibt sich immer wieder ein Austausch über Gelesenes, der Spaß macht, häufig amüsant ist.

T2053 / Annegret Becker
Vellmar-Obervellmar

Stadtbücherei, Mittelring 24
 Mi. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 5 Termine / 27 €
 Monatliche Termine nach Absprache!

Literaturkreis in Immenhausen

„Der Gang vor die Hunde“ von
Erich Kästner

Der offene Kreis trifft sich zu Gesprächen über bekannte und unbekanntere Erzählungen, die von den Teilnehmenden ausgewählt werden. Er beginnt diesmal mit dem Roman „Der Gang vor die Hunde“ von Erich Kästner. Dieses Meisterwerk des Autors wurde 1931 als gekürzte und veränderte Fassung unter dem

Titel „Fabian“ veröffentlicht. Kästners Berlinbild von „gekaufter und verkaufter Liebe“ (Georg Dietz, Der Spiegel), von Selbstmord und Sehnsucht war für die damalige Zeit ein echter „Sprengsatz“. Auch im 19. Jahr des Immenhäuser Literaturkreises wird es viele anregende Gesprächsabende geben.

T2062 / Gerhard Sonntag
Immenhausen

Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
 Do. 21.9. / 19:30 - 21:00 / 6 Termine / 32,50 €
 Sechs Termine nach Absprache mit der Gruppe!

Die Bibel

Offenbarung oder erzählende Literatur?
Teil IV

Anhand von ausgewählten Bibeltexten aus dem Alten Testament aus der Assyrerzeit (7./8. Jahrhundert) wollen wir herausfinden, inwieweit die Texte göttliche Offenbarungen beinhalten oder Geschichten bzw. Geschichtserzählungen darstellen. Eine besondere Rolle wird dabei die Person des Erzählers spielen und der Bezug zu den geschichtlichen Ereignissen.

T2088 / Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
 Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine / 43,50 €

Uwe Timm: Halbschatten und Alex Capus: Leon und Louise

Zwei Romane der Neuzeit, die in diesem Kurs literarisch „untersucht“ werden sollen.

T2089 / Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
 Do. 28.9. / 16:30 - 18:00 / 6 Termine / 32,50 €
 14-tägig

Literaturtraining Deutsch

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, die im Frühjahr 2017 ihr Abitur schriftlich oder mündlich in Deutsch ablegen und noch einmal ihr literarisches Wissen für die Prüfung auffrischen wollen, aber auch an andere Literaturinteressierte, die sich gern einmal mit dem Abiturstoff beschäftigen wollen. Grundlage ist der gültige Einführungserlass von Hessen mit den angelegenen Pflichtlektüren. Die Themen erfolgen nach Absprache. Eine Aufteilung des Kurses für den schriftlichen und den mündlichen Teil ist vorgesehen.

schriftlich:

10 Termine (je 1,5 Stunden) nach Absprache mit den Teilnehmern

1. Termin 19.12.2017 um 15:30 Uhr

mündlich:

12 Termine nach Absprache einstündig beginnend nach den Osterferien (zusätzliche Kosten 43,50 €, T2092A).

T2092 / Hans-Peter Ziegler
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
 Di. 19.12. / 15:30 - 17:00 / 10 Termine / 54 €
 Anmeldung bis 11.12.



Kasseler Literarisches Café

Ein einführender Vortrag und eine kleine Auswahl an Texten sollen eine erste Orientierung schaffen, danach gibt es ausgiebig Gelegenheit zur Diskussion. Das Angebot richtet sich an alle, die Interesse an Literatur haben, gerne den unterschiedlichen Sinnangeboten der gelesenen Texte nachspüren und sich auf gemeinsame Diskussionen einlassen wollen.



In diesem Semester wollen wir uns mit Friedrich Hölderlin, (1770-1843) einem der wichtigsten, aber auch schwierigsten Dichter, zuwenden. Hölderlin gehört zu den großen Einzelfiguren (wie Kleist, Büchner, Kafka ...), die sich keiner literarischen Strömung zuordnen lassen. Obwohl von den Zeitgenossen weitgehend unverstanden, gehören sein Roman „Hyperion“, seine (Fragment gebliebene)

Tragödie „Der Tod des Empedokles“ und seine Übersetzungsarbeit „Die Trauerspiele des Sophokles“, die wir in diesem Semester besprechen wollen, und natürlich auch seine Gedichte, die Gegenstand des kommenden Semesters sein werden, zum Gipfel der literarisch so fruchtbaren Zeit um 1800.

Hölderlin: Lebenstexturen

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 28.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Hölderlin: Hyperion

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 26.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Hölderlin: Der Tod des Empedokles

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 2.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Hölderlin: Die Trauerspiele des Sophokles

Vortrag und Diskussion

Axel Schmitt
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 16.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Schreibwerkstätten

Schreibwerkstatt

Wie entsteht aus einer Idee eine Geschichte? Wie lässt sich die Spannung in einer Geschichte aufbauen und darüber das Interesse von Leserinnen und Lesern halten? Worauf muss man beim Überarbeiten eines Textes achten? Diese Fragen werden durch eine Mischung aus inhaltlichen Inputs und eigenen Schreibübungen bearbeitet. Feedback durch die Gruppe und die Möglichkeit der Überarbeitung gehören selbstverständlich dazu.

T2101 / Nicole Zaspel
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 20.9. / 16:00 - 18:00 / 8 Termine / 58 €
14-tägig

Autorenwerkstatt - mal ausprobieren!

Tagesseminar

Bei diesem Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, einen ersten Einblick in die Autorenwerkstatt zu erhalten. Wir beschäftigen uns mit möglichen Herangehensweisen an Figuren und Geschichten und werden kreativ tätig. Eigene Geschichten und Ideen können gerne mitgebracht werden - sind aber keine Voraussetzung zur Teilnahme an dem Kurs.

T2102 / Frauke Lodders
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 30.9. / 10:00 - 16:00 / 36 €
Anmeldung bis 18.9.
Materialkosten 3€ an die Kursleiterin

Autorenwerkstatt

Wochenendseminar

Den richtigen Weg zur eigenen Geschichte zu finden ist oft nicht leicht und mit Hindernissen

gesät. In diesem intensiven Workshop werden Autoren und Autorinnen Werkzeuge gezeigt und konkrete Hilfsmittel in die Hand gegeben, um diese Hindernisse zu überwinden. Seien es Schreibblockaden, unfertige Figuren oder ein löchriger Plot. Dieser Kurs ist besonders gut geeignet, wenn Sie bereits an einer konkreten Geschichte arbeiten und sich mit Problemen konfrontiert sehen oder eine Idee haben und keinen Anfang finden. Jede Geschichte wird während des Kurses intensiv durchgecheckt, die Hauptfiguren betrachtet, Schwierigkeiten aufgedeckt und aus dem Weg geräumt. Zudem zeigen verschiedene (Schreib-)Übungen Wege aus Blockaden und helfen, diese in Zukunft erst gar nicht entstehen zu lassen. Gearbeitet wird in einer kleinen Gruppe, so dass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt. (Gruppengröße 5-7)

T2103 / Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 3.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00
So. 5.11. / 10:00 - 16:00 / 88 €
Anmeldung bis 23.10.
Materialkosten 3€ an die Kursleiterin

Einfach schreiben - Wege zur Kreativität

Sie lernen, ersten Impulsen nachzugeben und einfach „drauflos“ zu schreiben. In einer kleinen Gruppe werden verschiedene Schreibübungen ausgeführt und kurze Texte, Essays und Geschichten zu verschiedenen Themen formuliert. Der Spaß am Schreiben und des sich Ausdrückens steht im Vordergrund sowie die Möglichkeit, neue Wege zu beschreiten, um den eigenen Schreibhorizont zu erweitern. Dieser Kurs regt sicherlich auch Ihre Kreativität an, gibt Impulse für neue Geschichten und hilft, Schreibblockaden zu überwinden. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, die Spaß am Schreiben haben oder diesen wiederfinden möchten.

T2104 / Frauke Lodders

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 26.10. / 16:30 - 18:00 / 5 Termine / 41 €
14-tägig
Anmeldung bis 16.10.
3€ Kosten für Fotokopien

Wortspiele - raus aus dem geschriebenen Einerlei

Ein Kurs für alle, die Lust aufs Schreiben haben und Neugierde und Experimentierfreude wieder entfachen wollen. Im inspirierenden Ambiente einer Bücherei werden anhand von literarischen Beispielen Kunstgriffe erklärt und gemeinsam kreative Herangehensweisen erarbeitet. (Gruppengröße 6-10)
Bitte Schreibzeug mitbringen.

T2108 / Nicole Zaspel

Kassel

Bücherei Kirchditmold e.V., Baumgartenstr. 2
Di. 24.10. / 18:00 - 20:00 / 6 Termine / 65 €
Anmeldung bis 13.10.
Materialkosten (Kopien etc.) ca. 5€ bitte direkt an die Kursleiterin



Sag's doch einfach!

Wochenendseminar

Die Kunst der Dialoge für Roman, Kurzgeschichte, Theater, Hörspiel u.v.m. Tauchen Sie einen Tag lang in die Welt des lebensnahen und unterhaltsamen Dialogs und Monologs ein. Wir texten, überarbeiten und lesen mit verteilten Rollen. Mit praktischen Übungen nähern Sie sich unter Anleitung eines Hörspielautors und einer Krimiautorin der eigenen Dialogsprache. (Gruppengröße 5-10)

T2109 / Nicole Zaspel, Markus Keiner-Rockenbach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 28.10. / 10:00 - 17:30 / 55 €
Anmeldung bis 16.10.

Schreiben befreit!

Schreibwerkstatt für Frauen

Kreatives Schreiben, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres, freie Textarbeit, Methoden gegen Schreibblockaden, Projekte (Lesungen, Veröffentlichungen): Immer geht es um kreative Lust und erlernbares Handwerk. Der weibliche Blick auf Lebensgeschichten steht im Mittelpunkt von Erzählungen, Gedichten, Märchen und anderem.

T2111 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mo. 11.9. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis 5.9.

T2112 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 13.9. / 16:00 - 18:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis 5.9.

T2113 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Mi. 13.9. / 19:00 - 21:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis 5.9.

T2114 / Kirsten Alers Kaufungen-Niederkaufungen

Haus Wortwechsel, Raiffeisenstr. 15
Do. 14.9. / 9:00 - 11:00 / 9 Termine / 62 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis 5.9.

Ein Tag für das Kreative Schreiben 2017

Fachtagung

Tagesseminar

Engeladen sind Lehrende und Veranstalter aus den Universitäten, der Erwachsenenbildung und freie Anbieter in den Domänen des Kreativen Schreibens in der Region Nordhessen.

Mit zwei Impulsvorträgen von Prof. Dr. Norbert Kruse und Kirsten Alers und anschließender Kleingruppenarbeit mit der Methode des World Café.

Das Vorbereitungsteam lädt ausdrücklich ein, Vorschläge für die Tagung zu unterbreiten oder eigene Beiträge anzubieten! Eine Ausstellung mit Best-Practice-Plakaten ist geplant. Nicht zuletzt soll erörtert werden, wie Kooperationen in der Region entwickelt und weitergeführt werden können.

T2116 / Kirsten Alers, Prof. Dr. Norbert Kruse

Kaufungen-Niederkaufungen
Tagungs-u. Begegnungshaus, Kirchweg 3
Mo. 20.11. / 12:00 - 19:00 / 28 €
Beratung durch Kirsten Alers: 05605-926271. Mail: kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
Anreise mit Bahn / Straßenbahn ab Kassel-Wilhelmshöhe möglich!
Anmeldung bis 5.10.

Schreibwerkstatt online

Kreativ schreiben und Feedback bekommen

Sie möchten oder können nur zuhause an Ihrem Schreibtisch schreiben? Das soll sich auch nicht ändern, aber sieben Wochen lang werden Sie von der Schreiblehrerin digitalen Besuch erhalten! Vierzehntägig montags werden per E-Mail zwei ausführlich beschriebene Schreib Anregungen an die Online-Schreibwerkenden geschickt. Das Schreiben organisiert jede/r für sich. Nach jeweils einer Woche werden dann die entstandenen Texte an eine/n für die Dauer der Werkstatt feste/n Partner/in für ein Feedback gesandt. Am Ende der Schreibperiode redigiert die Dozentin einen Text jeder/s Teilnehmenden.

T2117 / Kirsten Alers Im Virtuellen Raum

Fr. 15.9. / 0:00 - 24:00 / 7 Termine / 50 €
Beratung durch die Kursleiterin:
kirsten.alers@wortwechsel-kaufungen.de
05605-92 6271
Anmeldung bis 8.9.

„Spurensuche“

Biografisches Schreiben für Frauen

Wochenendseminar

Haben Sie Lust, sich auf Ihre eigene Fährte zu begeben und nach Erfahrungsschätzen in Ihrer Erinnerungskiste zu kramen? Lang, lang ist's her... Und doch liegen all diese Erinnerungen in uns und sind Teil unserer Geschichte und Entwicklung. Nur wenig davon ist aufgeschrieben - das soll jetzt anders werden. In diesem Kurs geht es darum, Worte zu finden für das eigene Erleben. Behutsam werden wir an unsere persönlichen Themen geführt und öffnen dabei Türen nach innen. Wir werden verschiedene Schreibformen (Geschichten, Gedichte, Briefe, Märchen...) ausprobieren und uns gegenseitig vorstellen. Ergänzend werden uns auch Atem- und Bewegungsübungen, Phantasie Reisen, Töne und Lieder unterstützen. Spezielle literarische Kenntnisse oder Fähigkeiten

sind nicht notwendig, es reichen Neugier und Offenheit für die Methode. Ich lade Sie herzlich ein, sich mit mir auf diese Schreibreise in Ihre eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu begeben.

T2121 / Angelika Reimer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 27.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 28.10. / 10:00 - 19:00
So. 29.10. / 10:00 - 13:00
3 Termine / 89 €
Anmeldung bis 16.10.

Auf dem eigenen Wortweg wandeln

Wochenendseminar

Der Wortweg beginnt mit einem Wort. Buchstabe für Buchstabe wandelt es sich in ein neues Wort. Daraus entsteht ein einzigartiges Buch, in dem jedem Wort eine Seite gewidmet ist, die den Raum für eigene Gedanken weitet. Mit Collagetechnik werden die einzelnen Buchstaben mit Texten, Gedichten, Bildern, Gebeten, Gedanken und Farben gestaltet. Jede einzelne Seite gibt durch einen Fensterausschnitt innerhalb des Wortes den Blick auf ein Stückchen der Folgeseite frei. Das Wandelbuch wird so zu einem sehr persönlichen Kunstwerk.

T2129 / Ellen Volkhardt Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Sa. 28.10. / 10:00 - 18:00
So. 29.10. / 10:00 - 16:00 / 60 €
Mitgebracht werden können Zeitschriften, Zeitungen, Kalender, Fotos... alles, woraus ausgeschnitten werden kann.
Anmeldung bis 6.10.

Meer schreiben - Die reisende Schreibwerkstatt

Sylt 2018

Kompaktkurs

Eine Woche kreatives Schreiben auf Sylt. Die Weite des Meeres schenkt der Fantasie Raum, die Inselfituation zeigt äußere und innere Grenzen, Strandgut, der Wind, der Sand, das Salz ... Schreib-Experimente draußen und drinnen, autobiografische Texte, Übungen zu literarischen Genres und freie Textarbeit stehen auf dem Inselprogramm der reisenden Schreibwerkstatt. Es geht um kreative Lust und erlernbares Handwerk.

U2110 / Kirsten Alers Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 24.2. - Sa. 3.3. / 12:00 - 20:15 / 9 Termine / 550 €
Die genaue Gebühr wird zum 1. September 2017 festgelegt!
Vorbesprechung 10.1.18. Anreisetag 24.2. Abreisetag 3.3.
Individuelle Beratung durch die Kursleitung: 05605-926271
Anmeldung bis 4.12.



Theater und Kleinkunst

Theater versinnbildlicht im wahrsten Sinne des Wortes das Leben: Es berührt unsere Sinne, entwirft Bilder - setzt alles in ein anderes Licht. Es verdichtet die Wirklichkeit, stellt grundlegende Fragen und lässt neue Wirklichkeiten entstehen, ist kunstvolles Spiel, Drama, Satire oder Kabarett - auf großer oder kleiner Bühne. Lassen Sie sich in die Welt des Theaters oder der „Kleinen Künste“ entführen, sei es eher theoretisch erklärend oder praktisch im eigenen Tun. Vorhang auf - die Bühne gehört Ihnen!

Alles Theater!

Die Spielzeit 2016/17 des Staatstheaters Kassel

Die Dramaturginnen und Dramaturgen des Staatstheaters besprechen ausgewählte Produktionen aus dem Spielplan des Staatstheaters Kassel.

T2150 / Thomaspeter Goergen, Michael Volk, Dr. Ursula Benzing, Dr. Thorsten Teubl, Annabelle Leschke, Sonja Trebes, Petra Schiller
Termine und Themen:

12.09.2017 ANDREA CHÉNIER von Umberto Giordano (Christian Steinbock)

19.09.2017 PRINZ FRIEDRICH VON HOMBURG von Heinrich von Kleist (Annabelle Leschke)

07.11.2017 Die Stücke im Jungen Staatstheater (Thomas Hof)

21.11.2017 EIN IDEALER MANN von Oscar Wilde (Thomaspeter Goergen)

28.11.2017 ETERNAL PRISONER Tanztheater (Dr. Thorsten Teubl)

5.12.2017 LUCIO SILLA von Wolfgang Amadeus Mozart
(Dr. Ursula Benzing)

16.01.2018 MERLIN ODER DAS WÜSTE LAND von Tankred Dorst (Michael Volk)

Änderungen vorbehalten.

Kassel
Staatstheater, Personaleingang
Di. 12.9. / 11:00 - 12:30 / 7 Termine / 38,50 €

Improvisationstheater

„Kopf aus - Flow an“

Wochenendseminar

Improvisation funktioniert über das „Kopf-Ausschalten“. Eine schwierige Sache, sich nichts vorzunehmen, loszulassen und sich assoziativ treiben zu lassen. Doch gelangt man in diesen Zustand, so springen die Geschichten, Rollen und Atmosphären nur so aus einem heraus. Dieser Kurs will ein Ausschaltknopf für den Kopf sein und Raum geben für ein wirkliches „Im-Moment-Sein“. Durch aufeinander aufbauende Improvisationsspiele und Übungen zur Stärkung von Wahrnehmung, Spontanität und Phantasie werden konkrete Improvisationsstrategien trainiert und in kleinen Szenen spielerisch umgesetzt. Für alle, die einen Einstieg zum Impro-Theater suchen oder ihre Kenntnisse vertiefen wollen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

T2161 / Graciette Justo, Schauspielerin und Theaterpädagogin

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 30.9. und So. 1.10. / 10:00 - 17:00 / 70 €
Anmeldung bis 22.9.

Improvisationstheater 60+

Spaß am Improvisieren ist keine Frage des Alters. Mit anderen Menschen Szenen aus dem Steggreif improvisieren, noch nicht wissend, wohin die Reise geht, um dann im Spielverlauf spontan zu entscheiden, was geschehen soll, das ist Improvisationstheater. Es gibt kein Drehbuch, keinen doppelten Boden und keine Souffleuse.

Sie lernen, im Hier und Jetzt zu sein und den eigenen Impulsen zu vertrauen. Mit Leichtigkeit und Freude werden die eigene Geschichte, geträumtes Leben oder Ihre Fantasie lebendig gemacht und im kreativen Spielen miteinander umgesetzt. Entdecken sie mit „Impro-Theater“ ihre schöpferischen Potentiale. Manfred Spitzer, ein anerkannter Hirnforscher, stellte dazu fest: „Theaterspielen ist wie ein Flugsimulator für das Gehirn.“
Voraussetzungen: keine

T2162 / Stephanie Braun

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 15.9. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine / 81 €

Von der Schauspieltechnik zur Schauspielkunst!

Wochenendseminar

Entdecken Sie mit uns Ihre darstellerische Möglichkeiten. Mit Spaß und Neugier wollen wir unsere Fähigkeiten neu beleuchten, entdecken und entwickeln. Mithilfe schauspielerischer Techniken und verschiedener Methoden des Theaters geht es auf und für die Bühne auf eine Entdeckungsreise. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

T2163 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12

Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00
So. 19.11. / 10:00 - 16:00 / 71,50 €
Anmeldung bis 3.11.

➔ „Theater-Tatzen“
Ein Kombi-Ferienprojekt für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3 zwischen Tastschreiben und Theaterspiel
Siehe Kurs-Nr.: T6212, Seite 152

Auf die Bühne, fertig, los.

Grundlagen der Schauspielkunst

Wochenendseminar

Schauspielerinnen und Schauspieler befinden sich in einem kreativ dynamischen Prozess. Sie arbeiten mit dem Instrument Körper und gehen auf eine Entdeckungsreise als Schöpfer eigener oder fremder Realitäten. Der Workshop beschäftigt sich mit den Voraussetzungen und Grundlagen für den darstellerisch kreativen Prozess. Anders, als der Begriff Kunst impliziert, fußt das Schauspiel auf Handwerk, das vermittelt und erlernt werden kann. Schauspielerische Übungen und Grundfähigkeiten werden vorgestellt und trainiert. Elemente wie Vorstellungskraft, Konzentration, Koordination, Wahrnehmung, Partnerspiel, Umgang mit Raum und Requisiten bilden die Grundlagen. In der gemeinsamen Arbeit werden Impulse für erste Schritte in einem Lernprozess gegeben, um die eigenen schauspielerischen Fähigkeiten und Kompetenzen zu erproben und nutzen zu können.
Bitte bequeme Kleidung, Woldecke, Wasser und etwas Verpflegung mitbringen.

T2164 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 27.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 28.10. / 11:00 - 18:00
So. 29.10. / 10:00 - 15:00 / 79 €
Anmeldung bis 13.10.



Theaterlabor - Mehr Drama, Baby!

Von der Idee zum Stück, eine kurze Reise zur eigenen Inszenierung.

Ferienkurs

Das Theaterlabor stellt in einem ersten Schritt unterschiedliche Möglichkeiten und Wege vor, mit denen Themen für eine Inszenierung gefunden und theatral erfasst werden können. Im zweiten Schritt geht es dann mit dramaturgischen Mitteln um die Entwicklung einer Figur und um szenische Momentaufnahmen, die gemeinsam erarbeitet und geprobt werden. Mit Spaß, Neugier und dem Mut der Darstellung besteht am Ende des Kurses (Samstag, 13.1.) die Möglichkeit einer Werkstattaufführung, um die erarbeiteten Szenen zu präsentieren. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und Wasser mitbringen.

T2165 / Lars Früchtenicht, Stefanie Früchtenicht

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 8.1. - Fr. 12.1. / 16:30 - 19:30 / 5 Termine
/ 69,50 €
Anmeldung bis 22.12.

Vom Klang der Dinge Hören, Zuhören und Akustik

Hörspiele sprechen

Wochenendseminar

Hörspiele sprechen ist anders als Lesen und auch anders als Schauspiel. Wir müssen Rollen spielen, können aber weder Gestik noch Mimik nutzen. Unser einziges Instrument ist die Stimme. Wie geht das? Sie lernen Übungen aus den Bereichen Stimmbildung, Sprecherziehung und Schauspiel kennen und sie hörspielgerecht einzusetzen. Wir erschaffen Imaginationsräume und schlüpfen in Rollen, die sowohl dem realen Leben als auch den fantastischen Welten entspringen, und sind so in einem Augenblick ein finsterner Gangster und im nächsten ein plappernder Keks.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken sowie ausreichend Getränke (Mineralwasser ohne Kohlensäure) mitbringen. Willkommen sind alle, die sich im Hörspiel ausprobieren möchten.

T2170 / Natalie Gorris

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Sa. 11.11. und So. 12.11. / 11:00 - 16:00 / 60 €
Anmeldung bis 27.10.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



Foto: Joefrei

Vogelstimmen erkennen - Natur entdecken

Für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahre

Tagesseminar

Bei dieser Veranstaltung für Familien, Naturfreunde und Grünschnäbel nutzen wir die Zeit der Wintervögel an der Futterstelle. Die Vogelstimmen sind jetzt noch erfassbar. Sie sind, anders als im Frühling, auch gut auseinanderzuhalten. Wir trainieren das Erkennen unterschiedlicher Vogelstimmen. Mit den Vogelstimmen als Lotsen können wir weitere Entdeckungen in der Natur machen. Verschiedene technische Hilfsmittel wie Audiorecorder, Vogelstimmen App unterstützen uns dabei.

T2172 / Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge

Kassel
Lernhof Natur und Geschichte, Weg in der Aue 75
Sa. 27.1. / 10:00 - 12:30 / 12,50 €
Anmeldung bis 12.1.

Radio zum Anfassen

Bürgermedien kennenlernen

In den Räumen des Freien Radio Kassel wird ein Rundgang durch die Studios angeboten. Bürgerradios wie das Freie Radio Kassel bieten die Möglichkeit, im Medium Radio praktische Erfahrungen zu machen. Stadtteilradio, Kabarett, Tanzparkett mit Schellackplatten, Informationen zu lokaler Kultur, Stadtlabor, Radyo Kassel(türkisches Radio), Campusradio oder Schulradioprojekte sind nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Programmangebote im Freien Radio Kassel. Es werden Informationen über die Sendestrukturen geboten, die technischen und räumlichen Möglichkeiten werden vorgestellt. Sie sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen.

Andreas Wrzeschniok, Medienpädagoge

Kassel
Freies Radio Kassel, Opernstr. 2
Fr. 27.10. / 16:00 - 18:00
Ohne Voranmeldung! Eintritt frei

Musik

Wege zum musikalischen Verstehen

Vorträge, Seminare und Lesungen zu Themen der Musikgeschichte und -theorie wecken ein tieferes Verständnis für musikalische Zusammenhänge, kompositorische Vorgehensweisen und biografische Aspekte von Komponisten/innen einschließlich der jeweiligen Epochen.

Richard Wagners Weg zum Musikdrama

Richard Wagner gilt als großer Erneuerer des Musiktheaters. Doch seine Musikdramen waren keineswegs nur voraussetzungslose Geniestreiche. Der Meister nahm vielmehr zahlreiche Anregungen von anderen Komponisten auf. Das Seminar zeigt in fünf aufeinander aufbauenden Sitzungen, wie es um die deutsche romantische Oper in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts bestellt war und wie Wagner sich hier positionierte, stellt seine ersten Opernversuche vor und zeichnet schließlich seinen Weg zum Musikdrama nach. Dabei werden die wichtigsten Werke auch mit zahlreichen Hörbeispielen vorgestellt.

T2200 / Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 26.10. / 18:00 - 19:30 / 5 Termine / 40,50 €
Anmeldung bis 13.10.



Gustav Mahler und seine Zeit Vortragsreihe an drei Abenden

Selten besteht die Möglichkeit, Gustav Mahler so ausführlich kennenzulernen. An drei Abenden wird der bedeutende Komponist der Spätromantik und Moderne und gleichermaßen berühmte Dirigent vorgestellt.

Gustav Mahler und seine Zeit I

Vortrag

Der erste Vortrag soll dazu dienen, Wien als Kulisse für Mahlers Wirken darzustellen. Die österreichische Monarchie versucht ab der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts ein letztes Mal ihre Macht zu demonstrieren. Ausdruck davon ist der Bau der Ringstraße. Doch intellektuell und künstlerisch wird das System hinterfragt und unterwandert. Daraus folgt eine der anregendsten geistigen Epochen Europas: die Wiener Moderne.

Patrick Kast, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Gustav Mahler und seine Zeit II

Vortrag

Der zweite Abend dieser Mahler-Reihe gehört dem umfangreichen Werk Gustav Mahlers, der immer wieder Literatur und Musik verbindet, insbesondere auch Märchen und Sagen.

Patrick Kast, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 28.9. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Gustav Mahler und seine Zeit III

Vortrag

Die dritte und abschließende Veranstaltung dieser Mahler-Reihe zeigt den Film 'Mahler auf der Couch' der Regisseure Adlon, ein Portrait Gustav Mahlers und seiner Welt.

Patrick Kast, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 5.10. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Mozart - Das Requiem

Vortrag

Mozarts Requiem markiert einen Wendepunkt in der Funktionsgeschichte dieser Gattung. War die Totenmesse zuvor ein Werk liturgischen Gebrauchs, so wird sie im 19. und 20. Jahrhundert immer mehr zum Bekenntniswerk, das seinen Platz eher im Konzertsaal als

in der Kirche hat. Dieser Prozess soll Gegenstand des Abends sein und anhand von Hörbeispielen veranschaulicht werden. Gerade im Herbst ist die Auseinandersetzung mit dem Tod besonders gegenwärtig.

T2204 / Patrick Kast, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 7.12. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Die „documenta“ und ihr Einfluss auf die Kasseler Musikkultur

Vortrag

Nicht nur für die Kasseler Hoteliers wirkt sich die documenta immer wieder segensreich aus. Auch die Kasseler Musikkultur profitierte immer wieder von der Weltkunstausstellung. So machte z.B. Joseph Beuys auf der documenta 6 im Jahr 1977 mit seiner „Free International University“ auf Veranstaltungsorte außerhalb des Friedericianums aufmerksam, die dann später auch für Konzerte genutzt wurden. Die documenta 8 brachte 1987 John Cage nach Kassel. Der Vortrag geht diesen Zusammenhängen nach und macht mit zahlreichen Hörbeispielen auch das Zeitgefühl der jeweiligen „documenten“ anschaulich.

Dr. Wolfram Boder, Musikwissenschaftler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 25.9. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum I

Das 18. Jahrhundert: vom Frühbarock bis zur Wiener Klassik

Vom frühen Bach zum jungen Beethoven

Barocke Größe spiegelt sich damals in der Architektur und dann vor allem in der Musik. Hier stießen die beiden „Schwergewichte“ Händel und Joh. Sebastian Bach das glänzende Tor zu dieser Epoche auf. Nur wenig später war plötzlich Bachs Sohn Carl Philipp Emanuel viel berühmter und ebnete der Vor- und Frühklassik den Weg, der zu Haydn, Mozart und dem jungen Beethoven führte. Am Wegesrand finden sich freilich noch Ereignisse und kleinere Meister, von denen bisweilen ebenfalls Wegweisendes ausging. Mit Seitenblick nicht zu vergessen: Zur selben Zeit gibt es bereits hochentwickelte Musikkulturen vor allem in Asien und im Orient.

Jochem Wolff Wolfhagen

Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19
Do. 7.12. / 19:00 - 21:15 / 8 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum II

Das 19. Jahrhundert: von Beethoven über Wagner bis zum Jazz

Neben Literatur, Malerei und Philosophie übernimmt die Musik zu Beginn des 19. Jahrhun-

derts zunächst eine führende Rolle, getragen vom aufstrebenden Bürgertum. Die deutsch-österreichische Musik-Tradition entwickelt sich dabei vom klassischen Höhepunkt mit Beethoven über die meisterliche Frühromantik Schuberts oder Mendelssohns hin zur Spätromantik mit Brahms und Bruckner. Dazwischen entstehen Idee und Praxis des „Gesamtkunstwerkes“ von Wagner, und im Zeichen des Fin-de-Siècle dominieren dann Gustav Mahler und die französischen Komponisten (Berlioz, Bizet, Debussy). Auf der Pariser Weltausstellung 1900 ertönen zum ersten Mal exotische, inspirierende Klänge aus Übersee, und so gelangt auch der Jazz erstmals nach Europa.

Jochem Wolff Wolfhagen

Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19
Do. 18.1. / 19:00 - 21:15 / 8 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum III

Das 20. Jahrhundert – seine Musik als ein besonderes gesellschaftliches Spiegelbild

Gustav Mahlers Schaffen bereitet das 20. Jahrhundert vor. Es entsteht, neben Debussy und Ravel, um Schönberg die Neue Wiener Schule, der bald schon Bartók, Strawinsky, später Prokofieff, Schostakowitsch und Hindemith gegenüberstehen. Der Jazz, flankiert von anderen außereuropäischen Klängen, erobert den Kontinent. Hinzukommt die Schallplatte mit Marschmusik, mit Modetänzen und Schlagern, nicht zuletzt tritt die Film- und Revue-Musik ihren Siegeszug an. Nach den Erschütterungen und Wirren des Zweiten Weltkriegs gelangt die Avantgarde der Neuen Musik in den Vordergrund (in Donaueschingen, Darmstadt, Hitzacker u.a. Festivals) und erobert das zeitgenössische Musiktheater (z.B. die Hamburgische Staatsoper/Rolf Liebermann). Überdies ist Kurt Weill (Dreigroschenoper/Mahagonny) nicht zu vergessen. In den 1970igern und 1980igern etabliert sich die Postmoderne mit vielen Varianten bis in unsere Tage.

Jochem Wolff Wolfhagen

Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19
Do. 22.2. / 19:00 - 21:15 / 8 €

Aufbruch in die Zukunft

Stadtführung & Orgelmusik

Alles auf Anfang - einen Aufbruch in die Zukunft gab es häufig in der Geschichte Kassels, sei es gesellschaftlich, künstlerisch oder ganz praktisch im Alltag. Während der eineinhalbstündigen Stadtführung vom Hauptbahnhof bis zur Martinskirche begegnen Sie einer Vielfalt solcher Momente, die die Menschen mal beflügelten, mal verunsicherten. In der abschließenden halben Stunde erleben Sie in einer Einführung und klanglichen Kostprobe die neue Orgel an St. Martin, ein Instrument der Moderne.

Di. 19.9. / Mi. 4.10. jeweils 16:00 - 18:00 / 10 € / 5 € erm.

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Diana Rothaug / kassel-entdecken@web.de



Stimmbildung/Gesang/Chöre

Stimmbildung

Für Mitglieder von Chören, Gesangsgruppen, interessierte Sänger/innen und Chorleitungen

Wochenendseminar

Sie erhalten grundlegende Informationen über die natürlichen Funktionen der Stimme und was diese für das eigene Singen bedeuten. Dabei stehen insbesondere die Körperhaltung und die Atmung im Fokus. Ein weiterer Aspekt ist der ausgewogene Klang im Chor, der durch die Beschäftigung mit den Resonanzräumen und Gesangsregistern erarbeitet werden soll, um einen homogenen Klang des Chores zu erreichen und die Textverständlichkeit zu gewährleisten. Die praktischen Übungen beziehen den ganzen Körper mit ein und helfen, die Stimme zu entfalten. Diese Übungen sind gruppenorientiert, können aber auch einzeln erprobt werden. Die Unterstützung der Stimme durch den ganzen Körper ist ein wichtiges Ziel dieser Übungen. Es sind sowohl Sänger/innen als auch Chorleiter/innen willkommen.

T2221 / Dominik Franz

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 18.11. und So. 19.11. / 11:00 - 15:00 / 44 €
Anmeldung bis 3.11.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Schlager der 20er bis 60er Jahre

Wochenendseminar

Ein Stelldichein mit Hans, Hilde, Heinz, Marlene, Ilse, Zarah und dem Egon, der im betrunkenen Zustand seiner Liebsten Schuld hat... Wir setzen uns mit der Emma uff de Banke und hören auf, aus Liebe zu weinen.... Tapeutenwechsel braucht schließlich jeder einmal. Nach einem Reeperbahnbummel nachts um halb eins gehen wir mit der kleinen Stadt schlafen und sind dabei von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt. Nur der Mann im Mond schaut dabei zu. Socken, gute Laune und gelöste Stimmen sind natürlich vorausgesetzt!

T2222 / Christel Thomas

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 11.11. und So. 12.11. / 10:00 - 15:00 / 55 €
Anmeldung bis 27.10.

Sing Africa!

Tagesseminar

In diesem Kurs erwartet Sie ein ganz besonderes Gesangserlebnis. Unter der Leitung des Musikers Sinini Ngwenya aus Zimbabwe lernen Sie südafrikanische Lieder kennen und gemeinsam zu singen. Lassen Sie sich in diesem multikulturellen Chor von den klangvollen Harmonien und beschwingten Rhythmen mitreißen. Wir singen mit Freude, tun dabei gleichzeitig etwas für unser Wohlbefinden und entdecken oder fühlen unsere persönliche Verbindung mit „Mutter Afrika“. Willkommen sind alle, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurssprache ist überwiegend Englisch.

T2223 / Sinini Ngwenya

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 29.10. / 10:00 - 16:00 / 33 €
Anmeldung bis 13.10.

Sing und Swing

vhs-Chor

Wir beginnen die Chorprobe mit spielerischen Atem- und Stimmbildungsübungen. Bei leichten Kanons beschwingen uns die Mehrstimmigkeit und der besondere Klang, den ein großer Chor so einladend macht. Intensives Proben von drei- bis vierstimmigen Popsongs, Evergreens, internationalen Liedern und gern Gesungenem aus vergangenen Zeiten erweitert ständig unser Repertoire. Ein winterlich-beschwingtes Weihnachtskonzert am 19. 12. 2017 zusammen mit der Steppgruppe Steppvisite ist Teil des Programms. Leider können aktuell keine neuen Sängerinnen und Sänger aufgenommen werden.

T2230 / Ulrike Meyerholz, Dominik Franz

Kassel
Universität, Konzertsaal, Mönchebergstr. 1
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 50 €

Choradio

vhs-Chor

In diesem vhs-Chor können sich unverzagte Sängerinnen und Sänger stimmlich erproben und gemeinsam traditionelle und populäre Lieder in drei- und vierstimmigen Sätzen einstudieren. Die Liedauswahl folgt den Neigungen der Teilnehmenden. Gelegentliche Auftritte können das Programm abrunden, wobei der Spaß immer im Vordergrund steht. Neue Sänger/innen sind herzlich willkommen! Bitte einfach zu Semesterbeginn in die Probe kommen.

T2231 / Waldemar Sheljaskow

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mi. 20.9. / 18:00 - 19:30 / 16 Termine / 48 €

Musikwerkstatt - Instrumentalkurse

Praktische und theoretische Grundkenntnisse werden für das gewählte Instrument vermittelt, um Ihnen eine Hinwendung zu verschiedenen Stilrichtungen der Musik zu ermöglichen.

Ziele:

- sichere musikalische und technische Grundlagen
- Hintergrundwissen zum besseren Verständnis und zur Interpretation von Musik durch Musiktheorie und -geschichte

Stilrichtungen:

- Folklore, Pop, Blues, Rock, Ethno, Klassik
- Schwerpunkte, die von den Kursleitungen gesetzt werden, können in Absprache mit den Teilnehmenden geändert werden. Ggf. können Instrumente auf Anfrage gestellt werden.

Orchester der vhs Region Kassel

Das schon lange bestehende vhs Orchester ist offen für alle, die ein Instrument erlernt haben und ihre Spielpraxis vertiefen wollen. Wir sind eine Mischung aus „alten Hasen“, Lernenden und Wiedereinsteigenden. Uns eint die Freude am gemeinsamen Musizieren. Probieren Sie einfach durch Besuch der Proben, wie weit Ihr Können reicht. Besonders willkommen sind Geigen und Bratschen. Am Ende des Semesters gibt es ein Abschlusskonzert. Anmeldungen in den Proben.

T2232 / Jürgen Oßwald

Kassel
Herderschule, Maulbeerplantage 1, Musiksaal
Do. 7.9. / 18:00 - 21:00 / 16 Termine / 54,50 €

Didgeridoo

Bauen, spielen und entspannen

Tagesseminar

Ursprünglich von den australischen Aborigines gespielt, entführt das archaische Blasinstrument in fantasievolle Traumwelten. Die vielfältigen Klangvariationen können ohne Notenkenntnis erzeugt werden und wirken tief entspannend und anregend zugleich. Untersuchungen belegen, dass regelmäßiges Didgeridoo-Spielen gegen Schnarchen und Tinnitus wirkt. Didgeridoo-Rohlinge oder Klang-/Schwirrhölzer werden bemalt und die Spieltechniken werden vermittelt. Neueinsteigende und Fortgeschrittene erhalten individuelle Unterstützung zur Spieltechnik (Grundton, kreative Klangvariationen, Zirkularatmung). Materialkosten werden mit der Kursleitung abgerechnet. Eigene Instrumente können mitgebracht werden. Bitte Decke, einen Imbiss und Getränke mitbringen.

T2233 / Ulrich Soppa

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Sa. 30.9. / 10:00 - 18:00 / 44 €
Anmeldung bis 22.9.



Altblockflöte

Die Altblockflöte, die „flauto dolce“, bietet einen weichen, wohlklingenden Ton, eine bequeme Hand- und Körperhaltung für Erwachsene und eine Menge an Spiel-literatur aus allen Sparten der Musik. Wenn Sie zuvor Sopranblockflöte gespielt haben, können Sie leicht auf die Altblockflöte umsteigen. Wenn Sie bisher ein anderes Instrument gespielt haben oder endlich eines lernen möchte, sind Sie herzlich willkommen. Mit der Altblockflöte erschließt sich Ihnen ein Instrument, mit dem man im Zusammenspiel mit anderen, aber auch für sich allein viel Freude am Musizieren haben kann. Notenkenntnisse sind von Vorteil, werden aber auch im Zusammenhang mit dem Instrument erlernt bzw. erweitert. Vermittelt wird das Spiel auf der Altblockflöte mit barocker Griffweise. Eine Instrumentenbesprechung wird Teil der ersten Unterrichtsstunde sein. Für die ersten Stunden können einige Leihinstrumente kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Sie haben Fragen? Lassen Sie sich von uns beraten: 0561-1003-1685.

Grund- und Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die vielleicht schon mal Sopranblockflöte gespielt haben und „umsteigen“ wollen oder wenig Vorkenntnisse auf der Altblockflöte mitbringen und diese erweitern wollen. Die Erarbeitung von ein- bis mehrstimmigen Stücken verschiedener Musik-Epochen und Bereiche stehen auf dem Programm.

T2234 / Ina Biesewig
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 14.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs III

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses II. Erweiterung des Tonraumes bis e², Erarbeitung von ein bis dreistimmigen Stücken verschiedener Musik-Epochen und Bereiche. Geeignet für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

T2235 / Ina Biesewig
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 15.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs IV

Fortsetzung des bisherigen Aufbaukurses III. Tonraumes bis f³. Versetzungszeichen fis, cis, b, es, as. Geeignet für alle, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

T2236 / Ina Biesewig
(Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Fr. 15.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 78 €

Blockflötenensemble

Die Blockflöte eignet sich besonders gut für das Spiel im Ensemble. Sei es im Quartett mit Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte (SATB) oder auch in anderen Besetzungen, z.B. AAA, ATB, etc. Voraussetzung für die Teilnahme am Ensemble ist das Spiel sowohl auf der C- als auch auf der F-Blockflöte, das sichere Beherrschen der Notation über mindestens 1 ½ Oktaven sowie das relativ sichere „vom Blatt“ Spielen. Stücke aus Renaissance und Barock, sowie Folklore aus aller Welt stehen auf dem Programm. Schwierigkeitsgrad: z.B. Rendsburger Tänze (Poser). Eine Bass- und eine Tenorblockflöte können ausgeliehen werden. Beide Tagesseminare können einzeln aber auch zusammen gebucht werden. Rückfragen und Infos unter: 0561-1003-1685.

T2237 / Ina Biesewig

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Sa. 30.9. / 14:00 - 17:45 / 25 €
Anmeldung bis 22.9.

T2238 / Ina Biesewig

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Sa. 11.11. / 14:00 - 17:45 / 25 €
Anmeldung bis 27.10.

Gitarre

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen schnellen und unkomplizierten Weg, das Gitarrespielen über praktische und theoretische Grundkenntnisse zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Lieder mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach mit vermittelt. Im Vordergrund steht allein die Freude am Musizieren. Lediglich ein eigenes Instrument ist für den Unterricht und zu Hause erforderlich. Sie können sich für die ersten Kursstunden ein Instrument bei uns ausleihen. Wir hal-

ten eine begrenzte Anzahl von Instrumenten für Sie bereit. Das erleichtert Ihnen vielleicht den Einstieg.

Wir bieten Ihnen zwei Kurstypen, die sich im Preis unterscheiden:

1. Kleingruppen-Unterricht mit 5 - 6 Teilnehmenden
2. Großgruppen-Unterricht mit 9 - 12 Teilnehmenden

Ein Quer- oder Wiedereinstieg ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen zuvor ein Beratungsgespräch, um zu klären, welcher Kurs bzw. welche Stufe sinnvoll ist: Telefon 0561-1003-1685.

Grundkurse

Eine Einführung in das Spiel der akustischen Gitarre-Liedbegleitung. Vermittelt werden die wichtigsten Grundakkorde sowie einfache Schlag- und Zupftechniken. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

T2240 / Christian Christe

(Kleingruppe)
Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2
Mo. 11.9. / 17:15 - 18:00 / 12 Termine / 58,50 €

T2242 / Lars Kraume

(Kleingruppe)
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 78 €

T2243 / Andreas Goßmann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 12.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 54 €

T2244 / Klaus Macpolowski

(Gruppengröße 6-9)
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 13.9. / 16:00 - 17:00 / 12 Termine / 65 €

T2245 / Christian Christe

(Gruppengröße 6-9)
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Do. 14.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

Bauer & Hieber
Ihr Notenspezialist Kassel

Noten und klassische CDs

Bauer & Hieber bei Musik Eichler

Ständeplatz 13 • 34117 Kassel

Tel: 0561 / 9 18 88 61 • Fax: 9 18 88 63

kassel@bauer-hieber.com • www.bauer-hieber.com



T2247 / Jens Hobein (Kleingruppe)

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 17:00 - 17:45 / 12 Termine / 58,50 €

T2248 / Michael Brüll (Kleingruppe)

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 18.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurse I

Liedbegleitung: Vertiefung, Erweiterung der Akkord- und Griffkenntnisse. Neue Spiel- und Zupftechniken. Voraussetzung: Grundkurs oder Beherrschung der Grundakkorde ohne Barré-Akkorde.

T2249 / Christian Christe (Kleingruppe)

Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2
Mo. 11.9. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine / 58,50 €

T2250 / Andreas Goßmann **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Di. 12.9. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 36 €

T2251 / Klaus Macpolowski (Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 13.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 78 €

T2252 / Christian Christe (Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 14.9. / 18:00 - 18:45 / 12 Termine / 58,50 €

T2253 / Jens Hobein (Kleingruppe)

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 17:45 - 18:30 / 12 Termine / 58,50 €

T2254 / Michael Brüll (Kleingruppe)

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 18.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurse II

Liedbegleitung: Aufbauend auf dem Grund- und Aufbaukurs I werden weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

T2256 / Klaus Macpolowski (Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 78 €

T2257 / Christian Christe (Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 14.9. / 18:45 - 19:30 / 12 Termine / 58,50 €



Foto: Aleksandr Zykov

Aufbaukurse III

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

T2259 / Christian Christe (Kleingruppe)

Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2
Mo. 11.9. / 18:45 - 19:30 / 12 Termine / 58,50 €

T2260 / Klaus Macpolowski (Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurse IV

Liedbegleitung: Aufbauend auf den Grund- und Aufbaukursen werden u. a. weitere Zupf- und Schlagtechniken erarbeitet. Neueinstieg nach Rücksprache möglich.

T2265 / Christian Christe (Kleingruppe)

Ahnatal-Heckershausen
Gemeindezentrum, Vereinsraum, Dorfplatz 2
Mo. 11.9. / 19:30 - 20:15 / 12 Termine / 58,50 €

T2266 / Christian Christe (Kleingruppe)

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Do. 14.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 78 €

Projekt: Band

Du spielst ein Instrument? Willst aber nicht immer nur allein üben? Oder suchst du eine neue Herausforderung? Dann bist du in diesem Projekt richtig! Musik in einer Band zu machen, bringt neben viel Spaß auch einige neue Aufgaben mit sich, wie zum Beispiel das musikalische Kommunizieren oder Arrangieren. Jeder wird an seinem individuellen Leistungsstand abgeholt und gefördert, ebenso passt sich auch der Schwierigkeitsgrad der Songs den Teilnehmenden an. Bei einer Vorbesprechung können Songvorschläge eingebracht werden. Am Projekt-Ende werden alle eingeübten Songs aufgenommen und jeder Teilnehmende erhält eine CD. Voraussetzungen: Vorbesprechung am Mi. 27.9. / 19:30 - 20:30, Grundkenntnisse am Instrument (z.B. Akkordspiel und verschiedene Rhythmen).

T2274 / Christian Christe

Bitte mitbringen: Eigene Instrumente. Ggf. können diese nach Absprache in der Vorbesprechung gestellt werden.

Kassel

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Mi. 4.10. / 19:30 - 21:30 / 10 Termine / 108 €
sowie
Vorbesprechung am Mi. 27.9. / 19:30 - 20:30 / 108 €
+ 15 € Studiomiete

Recording Workshop

Geht nicht, gibt s nicht!

Wochenendseminar

Nicht jeder kann und will sich ein teures Studio für Aufnahmen von Musik und Sprache leisten. Der technische Fortschritt bietet uns mittlerweile kostengünstige Möglichkeiten, Audioaufnahmen selbst zu realisieren. Gewusst wie, lässt sich damit eine ganze Menge anstellen. Zudem besitzt fast jeder einen Laptop oder Computer, und Software ist größtenteils auch kostenlos verfügbar. Doch wie damit aufnehmen?

Der Kurs ist für alle gedacht, die Musik oder Audiomaterial Zuhause, unterwegs oder im Probenraum aufnehmen wollen. Wir werden verschiedene Aufnahmetechniken, den richtigen Einsatz der Aufnahmeprogramme (+ einfache Bearbeitung) sowie das Mikrofonieren von Instrumenten/Stimme erlernen und üben. Nützlich, aber keine Voraussetzung zur Teilnahme: Laptop (und Audiointerface).

T2276 / Lars Kraume, Christian Christe **Kassel**

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 4.11. und So. 5.11. / 10:00 - 17:00 / 73,50 €
Anmeldung bis 20.10.
+ 5 € Raummiete an Kursleitung



Baglama/Saz - Langhalslaute

Grund- und Aufbaukurs

In der reichen, multikulturellen anatolischen Musikwelt ist die Baglama das am häufigsten gespielte traditionelle Instrument. Besonders in den letzten Jahren hat sich die Baglama aus dem rein traditionellen Kontext gelöst und ist in der Musikwelt vom Jazz bis hin zum Flamenco zu finden. Vermittelt werden die Grundtechniken der Baglama. Zuerst wird die Instrumentenhaltung erlernt und das Spiel mit dem Plektron geübt. Danach folgen Fingerübungen, Melodienspiel, Liedbegleitung und das Singen zu diesem Instrument. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, werden aber nach und nach vermittelt. Eigene Instrumente sollten mitgebracht werden, es gibt aber auch die Möglichkeit zur Ausleihe. Der Kurs richtet sich an alle Musikinteressierten, unabhängig von Alter, Nationalität und Herkunft. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument zur Ausleihe benötigen.

T2277 / Özgür Erdemir

Kleingruppe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 18.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 97,50 €
+ 7 € ggf. für Instrument an Kursleitung

Ukulele

Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Eltern und Interessierte

Aufbaukurs VI

Manche mögen es leicht. Wer Lust auf Liedbegleitung hat, kann mit der viersaitigen Schwester der Gitarre fast alles machen: vom einfachsten Kinderlied bis zum swingenden „Some where over the Rainbow“. Eine Einführung in die Grundlagen des Ukulelen-Spiels für alle, die gerne mit Kindern mehr singen und spielen möchten und/oder Tipps und Tricks für dieses wunderbare Instrument suchen. Melodie- und Akkordspiel mit aufbauenden Anschlag- und Grifftechniken abwechselnd für die rechte und linke Hand. Gespielt wird in der Stimmung g-c-e-a. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, trotzdem bitte Notenständer mitbringen.

T2279 / Bernd Meyerholz

Voraussetzung: Aufbaukurs V. Neueinstieg nur nach Rücksprache vor Kursbeginn mit der Kursleitung möglich.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 21.9. / 16:15 - 17:30 / 8 Termine / 36 €

Mundharmonika

Folk- und Countryharp I

Tagesseminar

Wie kein anderes Instrument lässt sich eine Mundharmonika überall hin mitnehmen und ist einfach zu erlernen, weil keine besonderen Fähigkeiten oder Notenkenntnisse benötigt werden. Auf anschauliche Art werden die elementaren Spieltechniken der Harp vermittelt, sodass der Kurs ein idealer Einstieg ist. Neben einem Folk-Stück und einem Spiritual zum Einstieg werden das Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken geübt. Verwendet wird eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter. Ein Instrument kann im Kurs ab EUR 30,- erworben werden. Außerdem sind spezielle Lehrbücher (mit CD) erhältlich, die es erleichtern, zu Hause alleine weiterzumachen.

T2280 / Didi Neumann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
So. 29.10. / 10:00 - 17:00 / 40 €
Anmeldung bis 13.10.

Keyboard/Klavier

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihnen einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard oder Klavier schnell und unkompliziert zu erlernen. Schon nach wenigen Stunden sind Sie in der Lage, erste Melodien zu spielen und mit Akkorden zu begleiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich, allein die Freude am Musizieren genügt. Im Unterricht stehen Ihnen geeignete Instrumente zur Verfügung. Lediglich zu Hause sollte ein Instrument vorhanden sein. Geeignet für Interessierte ab 14 Jahren!

Grundkurse

T2282 / Tom Brünner

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 12.9. / 17:00 - 18:00 / 12 Termine / 78 €

T2283 / Tom Brünner

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 78 €

T2284 / Tom Brünner

(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 13.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurse I

T2285 / Tom Brünner

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorerfahrungen.
(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 12.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 78 €

T2286 / Tom Brünner

Voraussetzung: Grundkurs oder entsprechende Vorerfahrungen.
(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 13.9. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 78 €

Aufbaukurs II

T2288 / Tom Brünner

Voraussetzung: Aufbaukurs I oder entsprechende Vorerfahrungen.
(Kleingruppe)

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mi. 13.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 78 €

Afrikanische Percussion

Sie lernen die Grundkenntnisse der afrikanischen Percussion auf Djembe, Basstrommel und verschiedenen Percussions-Instrumenten unter Einbezug von Körper und Stimme kennen. Rhythmus und Bewegung sind eng miteinander verknüpft, können ungeahnte Energien freisetzen und viel Spaß bereiten! Im Mittelpunkt stehen einfache Basis-Grooves und die Freude am gemeinsamen Trommeln und Grooven. Ziel ist es, einen einfachen traditionellen afrikanischen Rhythmus mehrstimmig zu spielen. Instrumente stehen gegen eine Leihgebühr bereit.

T2294 / Birgit Schließer

Grund- und Aufbaukurs

Voraussetzungen: Interessierte mit Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 10 Termine / 69,50 €
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung

T2295 / Birgit Schließer

Aufbaukurs

Voraussetzung: Grundkurs oder Interessierte mit guten Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der Kursleitung.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 15.9. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine / 69,50 €
+ 10 € Instrumenten-Leihgebühr an Kursleitung



Cajón - die Trommelkiste

Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Voraussetzung: eigenes Instrument.

T2297 / Lars Kraume

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 18.9. / 17:45 - 18:45 / 10 Termine / 46,50 €

Cajón - die Trommelkiste

Wochenendseminar

Für den einen ist es nur eine Holzkiste, für den anderen das kleinste Schlagzeug der Welt. Die Cajón hat in den letzten Jahren eine Erfolgsgeschichte hingelegt. Sie ist praktisch, quadratisch und ein Wunderwerk an Klangvielfalt. Dieser Kurs richtet sich an alle, denen es schon lange in den Fingern juckt und die einen Einstieg in das Cajón-Spiel suchen. Die Geheimnisse der Trommelkiste werden gelüftet, grundlegende Rhythmen und Spieltechniken vorgestellt und das Rhythmuspiel trainiert. Sollten Sie ein Instrument benötigen, geben Sie dies bitte unbedingt bei der Anmeldung mit an.

T2298 / Lars Kraume

Kassel

Schön-Klang-WG, Dennhäuser Str. 116
Sa. 25.11. und So. 26.11. / 11:00 - 15:00 / 42 €
Anmeldung bis 10.11.
+ ggf. 10 € Leihgebühr für Instrument
+ 5 € Raummiete an Kursleitung

Tanz Aktuell

Die nachstehenden Kurse und Wochenendseminare geben Einblicke in unterschiedliche Richtungen des aktuellen Tanzgeschehens. Neben traditionellen Tanzstilen wie Orientalischer Tanz, Flamenco, Stepp-Tanz und Rock'n'Roll reicht die Palette über Tango-Argentino, Carlestone, zeitgenössischem Tanz etc. bis hin zu DanseVita®.

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Der Orientalische Tanz - Raqs Sharqi (wörtlich übersetzt: Tanz des Ostens) ist ein weiblicher Solotanz, der seinen Ursprung im Vorderen Orient hat. Er entwickelte sich über Jahrhunderte vom rituellen Geburts- und Fruchtbarkeitstanz über den Fest- bis hin zum heutigen Folkloretanz. Es ist ein sinnlicher Tanz, dessen weiche

und runde Bewegungen die Mitte des Körpers, das Zentrum, bewusst und lebendig machen. Der Tanz kann voller Temperament, aber auch voller Weichheit sein. Ziel der Kurse ist, über den Tanz ein neues, sensibles Körperbewusstsein zu erfahren und die kulturellen Besonderheiten dieser Tanzkunst kennen zu lernen.

Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur

Grundkurse - Für Frauen ab 50 plus

Orientalischer Tanz bietet mit seinen weichen und temperamentvollen Bewegungen gute Möglichkeiten, wieder mit neuem Elan durchzustarten. Sie erleben ein neues Körpergefühl, genießen Ihre Weiblichkeit, regen Ihre Lebensfreude an und sorgen damit für psychischen Ausgleich. Dieser Tanz ist zudem ein ganzheitliches Fitnessstraining. Ganz gezielt fördert er u.a. Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, stärkt insbesondere den Beckenboden, die Rücken- und Bauchmuskulatur und nebenbei beugt er Osteoporose vor. Geeignet für Frauen mit und ohne Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie leichte Bewegungskleidung, einen Schal oder ein Hüfttuch, Gym.Schuhe oder rutschfeste Socken mit.

T2300 / Marlene Röse

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 12.9. / 11:00 - 12:30 / 10 Termine / 54 €

T2301 / Birgit Göbel, Saida

Kassel

Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Sa. 18.11. / 14:00 - 18:00 / 22 €
Anmeldung bis 3.11.
+ 5 € Raumnutzung an Kursleitung

Orientalischer Tanz - Raqs Sharqi

Grund- und Aufbaukurs I für Frauen

Vertiefung der grundlegenden Bewegungsabläufe, kleine Choreografie und neue Schrittkombinationen. Bitte Bewegungskleidung und ein Tuch mitbringen.

T2304 / Marlene Röse

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mo. 11.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 65 €

Aufbaukurse II für Frauen

Neue Moves, Kombinationen und Schrittfolgen für eine Choreografie zu moderner arabischer Musik. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache möglich.

T2305 / Ute Dib

Fuldatal-Rothwesten

Dorfgemeinschaftshaus, Karl-Marx-Str. 19
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 65 €

T2306 / Ute Dib

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 65 €



Foto: Vicente Villamón

Orientalischer Tanz - Roma Fusion

Aufbaukurs IV für Frauen

Der türkische „Zigeunertanz“ - lebensfroh, leichtfüßig, selbstbewusst, ausdrucksstark, aber auch melancholisch - spielt im Alltag der Roma eine große Rolle. Musikalische Darbietungen nehmen in der Roma-Kultur in der Regel eine zentrale Stellung ein und spiegeln das Leben der Menschen. So überrascht es nicht, dass typische Tanzsequenzen auch Alltags- und Festszenen zeigen. Der Karshlima, ein 9/8tel-Rhythmus, stellt für die meisten Tänzerinnen eine große Herausforderung dar - aber bitte keine Scheu vor dem ungeraden Rhythmus, alles ist erlernbar! Und gerade durch dieses Lied und der mitreißenden Choreografie in Verbindung mit Bauchtanzelementen, wird der Rhythmus schnell in Fleisch und Blut übergehen, versprochen. Bitte weiten Rock mitbringen. Choreografie incl. Skript.

T2307 / Karin Hartmann, Shahena

Baunatal-Altenbauna

Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €
+ Raummiete ca. 25 € an Kursleitung

Orientalischer Tanz - Der klassische orientalische Tanz

Aufbaukurs V für Frauen

Thema des kommenden Semesters ist „Raqs Sharqi - Der klassische orientalische Tanz“, wörtlich übersetzt: „Tanz des Ostens“. Unterrichtet wird eine Tanzroutine, d.h. das Musikstück ist aus verschiedenen Themen zusammengesetzt. Choreografie incl. Skript.



T2311 / Karin Hartmann, Shahena Baunatal-Altenbauna
Ballettschule, Johann-Sigmund-Schuckert-Str. 2a (Westpassage)
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 65 €
+ Raummiete ca. 25 € an Kursleitung

Bollywood

Tanzen wie im indischen Film

Für Frauen

Tagesseminar

Durch die natürlichen, harmonischen Bewegungen des Bollywood-Tanzes, seinem hohen Maß an Koordination und Ausdruckskraft, entwickelt sich ein intensives und sensibles Körpergefühl. Die mitreißenden Melodien und gefühlvollen Songtexte vermitteln Lebensfreude und laden ein, im Rhythmus und der Musik aufzugehen. Erlernt wird eine kleine Choreografie mit typischen Bollywood-Tanz-Elementen. Bitte Stoppersocken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

T2312 / Ute Dib
Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Sa. 18.11. / 14:00 - 18:30 / 25 €
Anmeldung bis 3.11.

Tribaltanz

Tanzen im Fluss

Grund- und Aufbaukurs für Frauen

Tribal ist wie eine Sprache - der gemeinsame Tanz wie eine gute Unterhaltung. Die jeweiligen Kombis werden über nonverbale Zeichen angezeigt und in unterschiedlichen Formationen z.B. als Duo, Trio, Quartett, in Reihen, im Chorus oder im Kreis getanzt. Wir üben Kombinationen aus Neas Fundamentals und ITS zu unterschiedlichen Musiken in wechselnden Formationen mit verschiedenen Accessoires wie Flamencofächer, Rock und Vampirumhang. Neuaufnahmen sind herzlich willkommen, Voraussetzung: gute Grundkenntnisse im orientalischen Tanz.

T2313 / Stefanie Saur
Kassel
Kulturhaus DOCK 4 (Hintereingang), Untere Karlsstr. 4
Fr. 15.9. / 19:15 - 20:45 / 12 Termine / 65 €
+ 14 € für Raumnutzung an Kursleitung

Tango Argentino

Für Paare

Wochenendseminar

Tango ist Begegnung, ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz, ein Dialog von Führen und Folgen, eine intensive Kommunikation zwischen Mann und Frau. Es ist ein in jedem Alter erlernbarer Tanz, der Spaß und Freude bereitet und große Kreativität zulässt. Geeignet für neu Einstiegende oder auch zum „Auffrischen“. Um Paaranmeldung wird gebeten.

T2324 / Ulrich Görtz, Birgit Mann
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 4.11. und So. 5.11. / 12:00 - 15:00 / 40,50 €
Anmeldung bis 20.10.

Flamenco

Flamenco ist nicht nur eine bestimmte Musikform, es ist ein Lebensstil, ein Lebensgefühl und auch eine Bezeichnung für die Menschen mit dieser Einstellung. Flamenco ist Ausdruck von Gefühlen. Die wesentlichen Charakterzüge von Flamenco sind wilde, spontane Lebensfreude, die Philosophie, sich nicht klein zu machen, mit straffen Schultern aufrecht zu stehen, zu stampfen, laut zu sein, sich zu vergessen. Und da ist es dann, dieses schon beinahe vergessene Gefühl. Ist das Freiheit? Leidenschaft? Feuer? Durch Tacones - Perkussion mit den Füßen, Palmas - „Perkussion“ mit den Händen und Körpertraining werden Elemente und Rhythmen des Flamencotanzes vermittelt. Flamenco ist gut in jedem Alter. Bitte Pumps mit festen Absatz und einen Rock mitbringen.

T2326 / Milagros De la Fuente
Kassel
Studio Fuego y Arena, Frankfurter Str. 62
Mo. 18.9. / 17:30 - 18:30 / 10 Termine / 46,50 €
+ Raummiete an Kursleitung 10 €

Tanz Africa!

Tagesseminar

Willkommen zu einem spannenden Einführungsworkshop Afrikanischer Tanz. Unter der Leitung von Sinini Ngwenya, Musiker und Performer aus Zimbabwe, lernen Sie typische Bewegungen kennen, wie sie zum Beispiel beim kraftvollen „Gumboot dancing“ vorkommen. Wir tanzen wie Zulu-Krieger, lernen zeremonielle „Isitshikitsha-Schritte“ kennen und kreieren eigene, von mitreißenden Rhythmen inspirierte Bewegungen. Ein Tanz-Erlebnis für jedes Alter und für alle, die Spaß an Bewegung mitbringen. „Tanz Afrika“ ist ein inspirierender Workshop für Körper, Geist und Seele. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Unterrichtssprache ist überwiegend Englisch.

T2327 / Sinini Ngwenya
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00 / 33 €
Anmeldung bis 20.10.

Rock'n'Roll

Grund- und Aufbaukurs

Wenn es Ihnen beim Rock'n'Roll in den Beinen kribbelt, lernen Sie hier abwechslungsreiche Schrittfolgen, Tanz- und leichte akrobatische Figuren, bei denen der Spaß an der tänzerischen Bewegung im Vordergrund steht. Paare und Singles sind herzlich willkommen.

T2328 / Martin Walke, Heike Lengelsen
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

Steptanz 60plus

Es ist nie zu spät, die eigenen Träume zu leben. Nach den Filmen von Fred Astaire und Shirley Temple wollte fast jeder schon mal mit dem Steppen beginnen. Dieser Kurs macht es möglich. Mit guter Laune und viel Spaß lassen wir die Füße tanzen.

T2331 / Heike Neumeyer
Grundkurs
Ein lustvoller Einstieg ins Steppen.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 13.9. / 11:30 - 12:30 / 15 Termine / 54 €

T2332 / Heike Neumeyer
Aufbaukurs
Für Interessierte mit Stepp-Erfahrungen!
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 81 €

Steptanz

Tanz, Tanz und nochmals Tanz steht im Mittelpunkt. Neben Exercises, der Erarbeitung fester Schrittkombinationen und Platz, die „eigenen Schritte“ zu entdecken, stehen Spaß und die Begeisterung, Musik mit den Füßen zu machen, an erster Stelle.

T2333 / Heike Neumeyer
Grundkurs
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

T2334 / Heike Neumeyer
Aufbaukurs I
Weiterführung und Vertiefung
Voraussetzung: Grundkurs
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

STEPvisite - Showgruppe

Tänzer und Tänzerinnen, die Bühnenluft wittern möchten, sind hier richtig. Mit den erarbeiteten Choreografien ist eine abendfüllende Stepp-Tanz-Show geplant. Voraussetzung: Aufbaukurs I oder fortgeschrittene Stepp-Tanz-Kenntnisse.

T2335 / Heike Neumeyer
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

➔ **Ballett für Kinder und Jugendliche**
Siehe Kurs T6230 ff., Seite 152

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



Präsenz und Ausdruck in Tanz und Leben

Tagesseminar

Spielerisch erleben und erfahren, wie wir Präsenz im Ausdruck der Bewegung finden. Mit Vorstellungsbildern unsere Verspannungen schmelzen lassen und aus uns herauszuwachsen. Bewusst und selbstbewusst sich bewegen und tanzen können macht frei und gibt ein gutes Lebensgefühl. Mit Improvisationsspielen, Körper und Bewegungsübungen finden wir unsere innere und äußere Haltung. Ich darf so sein, wie ich bin, und mich präsentieren.

T2336 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 18.11. / 11:00 - 18:00 / 38,50 €
Anmeldung bis 3.11.

Dance Craze

Modetänze der 50er + 60er Jahre

Wochenendseminar

Nie waren Becken und Wirbelsäule so geschmeidig wie in den 60er Jahren mit Hula Hoop, Twist und anderen Modetänzen. Erleben wir zusammen eine Wochenend-Zeitreise in die 50's & 60's mit Tanz, Bewegung und viel Spaß! Bitte mitbringen: Hula Hoop (wenn vorhanden), lockere Kleidung (vielleicht auch Kleidung und/oder Accessoires aus dieser Zeit).

T2337 / Heike Neumeyer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 30.9. und So. 1.10. / 11:00 - 16:00 / 50 €
Anmeldung bis 22.9.

Charleston

Der gute Laune Tanz

Tagesseminare

Der exzentrische amerikanische Modetanz der 1920er Jahre, den Josefine Baker nach Europa brachte, hat einen mitreißenden Charakter und einen recht sportlichen Effekt. Grundlage sind isolierte Bewegungen, die einen in die Lage versetzen, einzelne Körperteile getrennt voneinander bewegen zu können. Charakteristisch sind die X / O Kombination der Beine und das schwunghafte „Schlenkern“ der Extremitäten in alle Richtungen. Er vereint Beweglichkeit und Witz und macht deshalb riesigen Spaß - auch oder gerade, weil man ihn ohne Partner/-in tanzen kann. Bitte Sportkleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

T2339 / Birgit Kaiser

Kassel
Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
So. 12.11. / 16:00 - 18:00 / 11 €
Anmeldung bis 27.10.
+ € 2 für Raumnutzung an Kursleitung

T2340 / Birgit Kaiser

Kassel
Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
So. 3.12. / 16:00 - 18:00 / 11 €
Anmeldung bis 17.11.
+ € 2 für Raumnutzung an Kursleitung

Zeitgenössische Tanztechnik und Tanztheater 55 plus

Schon etwas in die Jahre gekommen? Nur Mut! Tanz, Theater, Bewegung, Ausdruck - der Körper hat viel zu erzählen, auch wenn vielleicht keine großen Sprünge mehr möglich sind. Ein schonendes Warm-up und ein fundiertes Körpertraining führen zu dynamischen Bewegungssequenzen und kleinen Choreografien. Hier finden Sie Fitness für Leib und Seele in einem modernen Tanztraining für alte Hasen und junggebliebene Alte!

T2341 / Mirjam Henß

Kassel
Labor Ost, Raum für Tanz und Theater, Kurfürstenstr. 2
Do. 14.9. / 18:15 - 19:30 / 10 Termine / 77,50 €
Anmeldung bis 3.11.
+ 10 € Raummiete an Kursleitung

Energy-Dance

Von kleinen, leicht nachvollziehbaren Bewegungen, bis hin zu schwungvollen Ganzkörperbewegungen bestimmst du die Intensität und das Ausmaß der Tanzbewegungen selbst. Die Bewegungen beim Energy-Dance folgen einem harmonischen Fluss, bei dem abrupte Wechsel vermieden werden. Damit entfallen anspruchsvolle Bewegungsabläufe, Schrittfolgen und Choreographien. Dafür steht der Spaß am Tanzen bis hin zum „Flow“ im Vordergrund. Schritt für Schritt entfernst du dich von Kopflastigkeit und Alltagsstress! Neben diesem positiven Effekt werden alle beanspruchten Muskeln gekräftigt, zahlreiche Faszien gedehnt und das Herz-Kreislauf-System intensiv trainiert, so dass besonders Koordination, Ausdauer und Körperbewusstsein geschult werden. Bitte Bewegungskleidung und Indoorschuhe mitbringen.

T2342 / Birgit Schließer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 15.9. / 16:30 - 17:30 / 10 Termine / 36 €

➔ Vinyasa Yoga Flow Workshop

„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten und dennoch ist es schwerer...“

Eine fließende Yogasequenz, die einem Tanz auf der Yogamatte gleicht.
Siehe T3393, Seite 87

Der Drehtanz der Derwische

Eine Einführung

Tagesseminar

Der Drehtanz der Derwische ist eine alte Sufi-Technik, genauer gesagt eine körperbezogene Methode des Mevlevi-Ordens, bei dem die Praktizierenden in eine Art Ekstase verfallen, um sich so Allah zu nähern. Es ist eine sehr ungewöhnliche Praktik, die auf den islamischen Mystiker Rumi zurückgeht, der im 13.

Jahrhundert in Persien lebte. In diesem Seminar werden verschiedene Sufi-Praktiken vorgestellt und ausprobiert, die in engem Zusammenhang mit dem Drehtanz stehen und auf diesen vorbereiten, wie auch der Dreh-Tanz selbst. Zudem wird es eine kurze Einführung in den Sufismus geben, um den Hintergrund und Sinn des Drehtanzes besser zu verstehen. Bequeme Kleidung sowie zwei dicke Paar Socken sind mitzubringen.

T2343 / Amira R. Kühling, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 3.12. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €
Anmeldung bis 17.11.

Tanz des Lebens - DanseVita®

Wir begeben uns auf eine gemeinsame, lebendige Tanzreise, die vitalisierend und befreiend wirkt. DanseVita lädt Frauen und Männer aller Altersgruppen ein, in Bewegung Energie zu tanken und Ihre Lebensfreude zu spüren. Mal kräftig und wild, mal meditativ und sanft, aber immer jenseits von Richtig und Falsch! DanseVita bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit einer bunten Mischung aus Musik, freiem Tanz und dem Angebot an vielfältigen Übungen tanzend inspirieren zu lassen. DanseVita stärkt und harmonisiert Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur das Interesse, dabei zu sein. Bitte Bewegungskleidung und etwas zu trinken mitbringen.

T2344 / Antje Holbein

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Fr. 15.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 73 €

Internationale Volkstänze

Tanzen ist gehüpftes Glück

Aufbaukurs

Tanz ist seit Menschengedenken Ausdrucksmittel zur Verständigung und zur Bewältigung alltäglicher Ereignisse. Leichte bis mittelschwere Folkloretanzformen sowie meditative Tänze vermitteln Spaß und Genuss an innerer und äußerer Bewegung.

T2347 / Petra Einrauch

Kassel
Evang. Lukasgemeinde, Leuschnerstr. 40
Di. 5.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine / 95 €
Neuaufnahme nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin. Tel: 0561-407600

Griechische Volkstänze

Grundkurs + Aufbaukurs

Liebhaber Griechenlands kennen und schätzen die positive Lebenseinstellung der Griechen, die sich in den Tänzen und der Musik ausdrücken. Lernen Sie die beliebtesten Volkstänze von Thrakien bis Kreta kennen und lassen Sie



sich von der Stimmung des Sirtaki verführen. Es handelt sich meist um Kreistänze, bei denen jeder mitmachen kann. Bitte bringen Sie bequeme sportliche Kleidung mit.

T2348 / Konstantinos Karageorgos

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 12.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 54 €

Irish Dance - Workshop

Grundkurse

Tagesseminar

Irish Dance bezeichnet verschiedene Volkstänze, die allein, in Paaren oder in Gruppen getanzt werden können. Als moderne Form bekannt sind auch Danceshows wie „Lord of the Dance“ und „Riverdance“, die seit den Urauführungen in den 90er Jahren nichts an Ihrer Faszination eingebüßt und somit maßgeblich zur Popularität des Irish Dance beigetragen haben. In diesem Workshop erlernen Sie erste Grundschnitte, studieren gemeinsam eine kleine Choreographie ein und erhalten einen kurzen historischen Einblick in den Irish Dance. Bitte Gymnastikschuhe oder Sportschuhe mitbringen.

T2359 / Alessandro Cristin

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 18.11. / 14:00 - 17:00 / 19,50 €
Anmeldung bis 12.11.

T2360 / Alessandro Cristin

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Sa. 28.10. / 14:00 - 17:00 / 19,50 €
Anmeldung bis 22.10.

Line Dance

Line Dance gehört zum Country- und Westerndance und wird, wie der Name sagt, in Linien (Reihen) getanzt. Seine Wurzeln gehen zurück auf die europäischen Auswanderer, die ihr Glück in Amerika suchten. Daher weist er durch vielfältige Schrittfolgen, Bewegungen und Aufstellungen Elemente aus vielen verschiedenen Tänzen auf, darunter u.a. Clubtanz der Iren, Twist, Cha Cha Cha und Walzer. So vielfältig die Tänze, so vielfältig die Musik. Ein Partner wird nicht benötigt. Bitte bringen Sie etwas zu trinken und bequeme Schuhe (keine Turnschuhe) mit.

Beginner

Für Neu- und Wiedereinsteiger.

T2353 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 44 €



Musikensembelkurs

zur Vorbereitung auf das Herbsttanzfest „Bal Folk“ mit Jan Budweis

Für sich alleine ein Instrument zu spielen ist zwar ganz schön, aber richtig gut wird es, wenn man z.B. in einer Gruppe spielt und entdeckt, wie es klingen kann, wenn unterschiedliche Instrumente zusammen spielen. Unser Ensemblekurs ist der Ort, wo man genau diese Erfahrung machen kann. Wir wollen den Kurs wie eine gute Bandprobe gestalten, bei der wir mit viel Freude ein paar schöne Stücke aus dem BalFolk Repertoire für unser Tanzfest am Abend gemeinsam arrangieren werden. Welche Stücke wir spielen, hängt davon ab, mit welchen Instru-

Improver

Voraussetzungen: Kenntnisse der Grundelemente.

Es werden weiterführende Schritte und Schrittkombinationen vermittelt. Um von der Improver - Lernstufe in die nächsthöhere, die Intermediate, zu wechseln, kann es nötig sein, diesen Kurs über mehrere Semester zu wiederholen. Details dazu können Sie im Kurs oder unserem Info- und Orientierungsabend mit der Kursleiterin besprechen.

T2355 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 44 €

Beginner und Improver

Es werden Grundelemente und weiterführende Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

T2356 / Sabine Najda

Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €

menten sie sich anmelden und was sie so spielen möchten.

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Sa. 11. 11. / 10:00 - 17:00

So. 12. 11. / 10:00 - 13:00

Anmeldung bis 15.10. 2017, Kursgebühr 80 €
Anmeldung und weitere Infos (FolkFreundeCassel) K. Bernhard 0561-981 20 56, klemens-bernhard-der-gaertner@t-online.de

Herbsttanzfest

Am Samstag, 11. 11. 2017 um 20:00 mit Live Musik vom Ensemblekurs (s. o.), dem Duo Budweis Wunderlich und Gruppen aus dem Kasseler Raum.

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298

Sa. 11.11. / 20:00 Eintritt 15,00 €

(Vorher ab 19:00 Uhr Tanzworkshop mit Andreas Tunger: Sie erhalten einen Einblick in die französische Volkstanz-Kultur, wie Sie sie vielleicht schon während eines Frankreich-Urlaubes erlebt haben. Bitte bringen Sie Schuhe mit glatter Sohle mit.)

Anmeldung nicht erforderlich, weitere Infos (FolkFreundeCassel) K. Bernhard 0561-981 20 56, klemens-bernhard-der-gaertner@t-online.de

Intermediate/Advanced

Voraussetzungen: sichere Beherrschung der Elemente aus den Beginner- und Improverkursen.

Es werden komplexe Schritte und Schrittkombinationen vermittelt.

T2357 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine / 44 €

Line Dance - a dancing class in English

Line dancing is a style of dancing in which people move across the floor in a line. It is danced without partners and follows a choreographed pattern of steps to country and western music. It comes from the USA and is becoming more and more popular in Germany, too. Join in and have fun! The course will be held in English; with the level of A2 you will be able to follow easily.

T2358 / Sabine Najda

Kassel

Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 17.1. / 18:00 - 19:30 / 4 Termine / 22 €
Anmeldung bis 10.1.



Kreistänze

Kreistänze

Für Frauen mit etwas Tanzerfahrung.

Wir lassen uns von einfachen meditativen und traditionellen Kreistänzen bewegen und erleben, wie wir schon mit den ersten Schritten Freude im Tanz und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

T2362 / Katharina Schulz

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 20.9. / 10:00 - 11:30 / 11 Termine / 59,50 €

T2363 / Katharina Schulz

Für Frauen mit Vorkenntnissen in Kreistänzen.
Wir lassen uns mitnehmen zu den Tänzen Mittel- Süd- und Osteuropas, zur Kraft und Tiefe traditioneller und meditativer Tänze.

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mi. 20.9. / 19:00 - 20:30 / 11 Termine / 59,50 €

Kreistänze - Frauentänze im Jahreskreis

Grund- und Aufbaukurs für Frauen

Zu berührender und kraftvoller Musik tanzen wir traditionelle, meditative und sinnliche Frauentänze aus Mittel-, Süd- und Osteuropa und erleben dabei Entspannung, Lebensfreude und die Kraft des Tanzkreises.

Bitte mitbringen: leichte Tanzschuhe oder Tanzsocken

T2364 / Birgit Wehnert

Kassel
Evang. Kita Wehlheiden, Bewegungsraum, Pfeifferstr. 18
Di. 26.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €
+ Raumkosten, ca. 15 bis 20 €

Gesellschaftstänze - Für Paare

Dieser Bereich umfasst Standard- und Lateinamerikanische Tänze (Langsamer Walzer, Tango, Wiener Walzer, Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba) sowie Disco-Fox.

Die grundlegenden Schritte und Figuren erlernen Sie in Grund- und Aufbaukursen. In den Kursen für Fortgeschrittene haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte durch weitere Figurenfolgen und Wiederholungen zu vertiefen. Aber auch neue Tänze, wie Quickstep, Slowfox und Paso Doble, werden auf Wunsch eingeführt. Falls Sie Interesse am Erwerb von Tanzabzeichen haben, sprechen Sie bitte unsere TanzkursleiterInnen an.

Erfahrene TänzerInnen können ihre Kenntnisse in der lockeren Runde unserer

Tanzkreise anwenden und erweitern. Da es sich bei den Tanzkreisen meist um Gruppen handelt, die bereits mehrere Jahre miteinander tanzen, sollte eine Neu anmeldung nur nach Rücksprache erfolgen.

Disco-Fox

Grundkurs

Der Tanz für alle Gelegenheiten, ob Hochzeit, Kirmes oder Disco. Sie erlernen neben Grundschritten und Grundfiguren auch interessante Variationen und bekommen Tipps zu Führung und Haltung.

T2366 / Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 54 €
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920 302

Standard- und Lateinamerikanische Tänze

Grundkurse

Grundschritte und erste Figuren folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive

T2370 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

T2371 / Iris Plasberg, Peter Lorenz
Schauenburg-Hoof

Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 13.9. / 20:15 - 21:45 / 10 Termine / 54 €
Vermittlung von Tanzpartnern nur über die Kursleitung! Tel: 05665-920302

Aufbaukurs

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung folgender Tänze: langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive und Samba.. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs

T2372 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

Fortgeschrittene

Neue Figuren, Wiederholung und Vertiefung des bereits Erlernten sowie, auf Wunsch, die Tänze Quickstep, Slowfox und Paso Doble. Vorkenntnisse: z.B. Grundkurs + Aufbaukurs (auch für TeilnehmerInnen der früheren Aufbaukurse I, II + III)

T2373 / Michael Peter
Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 15.9. / 18:15 - 19:15 / 15 Termine / 54 €

T2374 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Mo. 11.9. / 21:00 - 22:00 / 15 Termine / 54 €

Wiener Walzer

Grund- und Aufbaukurs

Der Wiener Walzer. Er ist der klassische Standardtanz im 3/4 Takt. Lassen Sie sich vom Schwung und der Eleganz des Königs des Tanzballs verführen und schweben Sie übers Parkett.

T2376 / Bernd Schneider, Anja Nierling
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 10.11. / 19:30 - 21:00 / 7 Termine / 38 €
Anmeldung bis 5.11.

Freies Tanzen mit Anleitung

Freies Tanzen von Standard- und lateinamerikanischen Tänzen für Paare jeder Altersklasse, vom Anfänger bis zum Turnierpaar. Unter Anleitung können Sie bereits gelernte Schritte auf einer großen Tanzfläche üben und verfeinern. Mindestvoraussetzung: Tanzerfahrung oder Teilnahme an einem unserer Grundkurse.

T2377 / Bernd Schneider
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 29.9. / 19:30 - 21:45
Fr. 6.10. / 19:30 - 21:45
2 Termine / 16,50 €

T2378 / Bernd Schneider
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 27.10. / 19:30 - 21:45
Fr. 3.11. / 19:30 - 21:45
2 Termine / 16,50 €
Anmeldung bis 22.10.

T2379 / Bernd Schneider
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 19.1. / 19:30 - 21:45
Fr. 26.1. / 19:30 - 21:45
2 Termine / 16,50 €
Anmeldung bis 14.1.

Tanzkreis

Tanzen macht Spaß! Für alle, die schon längere Tanzerfahrung in Standard- und Lateinamerikanischen Tänzen haben, weitere Schritte erlernen und bekannte Figurenfolgen wiederholen und vertiefen möchten. Voraussetzungen: sehr gute Kenntnisse, z.B. Grundkurs, Aufbaukurs und Fortgeschrittene.

T2381 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

T2383 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Wolfhagen

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
So. 10.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 54 €
vierzehntägig

T2384 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm
Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

**T2385 / Jürgen Böhm****Helsa**

Grundschule, Schulstr. 10
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 65 €

T2386 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**Kassel**

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

T2387 / Michael Peter**Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 15.9. / 20:00 - 21:15 / 15 Termine / 67,50 €

T2389 / Jürgen Böhm, Glenda Böhm**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
So. 10.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 54 €
vierzehntägig

Kunst

Kunst- und Kulturgeschichte

„Erntespaziergang“ über die documenta 14*Exkursion***T2400 / Angela Makowski****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang
Mo. 11.9. / 16:30 - 20:00 / 15 €
Anmeldung bis 4.9.
+ evtl. documenta-Abendticket

Aktuelle Kunst - in Kassel + anderswo

Sind Sie nach der documenta neugierig auf weitere aktuelle Kunst? Dieser Kurs bietet an, gemeinsam moderne Kunst zu erkunden und zu sichten, was die Kunstkritik dazu äußert: Besuche in Kasseler Kunstaustellungen, Gespräche zu Artikeln in Kunstzeitschriften, Besuch einer Ausstellung in Frankfurt etc. Inhalte und Termine nach gemeinsamer Vorabsprache.

T2401 / Angela Makowski**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 15.9. / 11:00 - 13:00 / 9 Termine / 65 €
Für Fahrten, Eintritte und Kopien entstehen Zusatzkosten.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Kunst-Nachlese

Das Jahr 2017 ist gefüllt mit vielen großen und wichtigen Kunstausstellungen. Allen voran zu nennen die documenta 14 in Athen und Kassel, aber auch die Biennale in Venedig und die Skulptur Projekte in Münster, die nur alle zehn Jahre stattfinden. Mit Blick auf die inhaltliche Fülle, auch besonders dieser documenta, möchte dieses Seminar darauf zurückblicken. Offene Fragen beantworten, bisher

Ein Überblick über die Epochen europäischer Kunst mit dem Schwerpunkt Malerei

Die Vorträge sind darauf abgestellt, dass „Einsteiger“ einen Überblick über die Epochen erhalten, den „erfahrenen Kunstfreunden“ mit Detailwissen aber neue Fenster geöffnet werden. So werden sicherlich „unbekannte Namen“ auftauchen, die aber für die Kunstgeschichte von ausschlaggebender Bedeutung sind. Die Epochen-Einteilung bleibt erkennbar, auch wenn sie hier (mit Absicht) ein wenig verschoben wird. Die einzelnen Kunstvorträge sind in sich geschlossen, können aber aus zwei Teilen bestehen, wenn es Umfang und Demonstrationsbedarf (unterschiedliche Werke) verlangen; es ist selbstverständlich, dass die einzelnen Kunstepochen immer über ihre Hauptvertreter mit den bekanntesten Werken dargestellt werden.

Die einzelnen Kunstvorträge sind in sich geschlossen, können aber aus zwei Teilen bestehen, wenn es Umfang und Demonstrationsbedarf (unterschiedliche Werke) verlangen; es ist selbstverständlich, dass die einzelnen Kunstepochen immer über ihre Hauptvertreter mit den bekanntesten Werken dargestellt werden.

Kirchenbauten: Ein künstlerischer Husarenritt von ca. 500 v. Chr. bis ca. 1730 zur Einführung (Teil 1)*Vortrag*

Römische-, Frühchristliche-, Byzantinische Kunst - Romanik - Gothik - Barock: Vom römischen, öffentlichen Gebäude, der Basilika über die Klosterkirche/Stadtkirche zum Dom und zur Kathedrale: Gotteshaus, Stätte des Glaubens, der Belehrung und Missionierung durch Predigt mit Bild und Skulptur, Statussymbol und Sitz des Bischofs.

Eine spannende Einführung in die Kirchenbauten. Ihre antiken Vorbilder sind als öffentliche Gebäude Markthalle, Versammlungsort oder Gericht. Nach ihrer Durchdringung mit christlicher Symbolik, ihrer Ausgestaltung nach liturgischen Notwendigkeiten für Gottesdienste werden sie auch zu Grablagen für bedeutende kirchliche/weltliche Herrscher. Sie sind häufig Stiftungen und „Bauten für die Ewigkeit“.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 8.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

nicht gesehene Aspekte entdecken und diesem kunstvollen Jahr damit einen zukunftsorientierten Abschluss geben.

T2403 / Dr. Ellen Markgraf, Kunsthistorikerin**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 22.9. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 50 €

Malerei, Mosaiken, Teppiche und Behänge, Altäre von Byzanz zur Hochrenaissance, von 330 bis ca 1550 (Teil 1)*Vortrag*

Fresken und Mosaiken in Ostrom mit Abstecher in die Buchmalerei. Kunst des Kirchlichen und Höfischen Leben, auch Stadtbilder; Mythen und Mythologien werden zum Motiv. Bilder von bekannten und häufig unbekannteren Künstlern aus den Niederlanden, Frankreich, Deutschland, Italien und Spanien (z.B. Domenico Ghirlandaio, Giotto die Bondone, Konrad von Soest, Leonardo da Vinci, Hans Baldung Grien, Lucas Cranach) zeigen große Unterschiede nördlich wie südlich der Alpen, aber auch gegenseitige Befruchtungen bei enormer Vielfalt.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 22.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 13.12. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Reformation und Gegenreformation, Realismus und Anatomie, von 1530 bis ca. 1610

- vom Handwerker zum gebildeten Künstler (Teil 1)

Vortrag

Neue Motive /Neues Licht
Tintoretto >Jacopo Robusti< und Caravaggio sind sicherlich bekannt, Adam Elsheimer und Orazio Gentileschi wohl weniger, aber alle zeigen auf ihre Weise die Welt neu.

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 17.1. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Konrad Nachtwey, M.A., Kunsthistoriker und Politologe**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 31.1. / 20:00 - 21:30 / 5 €



Kultur

STUDIUM GENERALE

Mit dem STUDIUM GENERALE bieten wir Ihnen eine fundierte Allgemeinbildung auf unterschiedlichen Gebieten. Sie können in kurzer Zeit ein solides Grundwissen erwerben. Folgende Bereiche werden auf hohem Niveau in allgemein verständlicher Sprache behandelt:
Geschichte, Politik, Wirtschaft
Kunst, Musik, Film
Literatur und Philosophie
Naturwissenschaften
siehe T1000, T1001, T1002, T1003 im Bereich Gesellschaft

Italienische Frührenaissance

In diesen Kursstunden wollen wir uns mit der Frührenaissance beschäftigen. Mit ihrer charakteristischen Formensprache konzentriert sie sich maßgeblich in der Stadt Florenz.

T2429 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 4 Termine / 22 €



- unesco-welterbe bergpark wilhelmshöhe •
- herkules und oktogon • wasserspiele •
- schloss wilhelmshöhe • gemäldegalerie
- alte meister • antikensammlung •
- graphische sammlung •
- weißensteinflügel • löwenburg •
- gewächshaus • ballhaus • staatspark
- karlsaue • orangerie •
- astronomisch-physikalisches kabinet •
- planetarium • westpavillon • marmorbad •
- insel siebenbergen • neue galerie •
- hessisches landesmuseum • torwache •
- schloss friedrichstein •
- schloss und schlosspark wilhelmsthal •



Kunst | Kunst-und Kulturgeschichte | Kultur im Dialog | Kultur in Aktion | Wülmersen SommerKultur

Kostbarkeiten aus Elfenbein

Die Kleinkunstwerke der christlichen Spätantike wurden meist für den kirchlichen, liturgischen Gebrauch geschaffen. Ihre Formen und Motive wirkten auch im Mittelalter in eigenständiger Gestaltung weiter.

T2430 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 14.9. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine / 11 €

Licht und Farbe: William Turner (1775-1851)

Die Werke des englischen Malers mit ihren formenauflösenden Kompositionen und ihrer Lichthaltigkeit waren ungewöhnlich in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Sie sind bis heute beim Kunstpublikum hochgeschätzt und beliebt.

T2431 / Dr. Karin Mayer-Pasinski Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 28.9. / 16:00 - 17:30 / 2 Termine / 11 €
Anmeldung bis 27.9.

„Kassel, Kunst + Kaffee“

Als eine Gelegenheit für diejenigen, die sich Kassels Kulturschätzen in kleinen Einheiten nähern wollen, wird dieser Kurs zu Kunstwerken im öffentlichen Raum und zu den Menschen, die diese in Kassel bewirken, angeboten (auch Atelierbesuche sind möglich). Beim anschließenden integrierten Kaffeetrinken in einem jeweils nahen Café oder Restaurant kann das Gesehene diskutiert und mit eigenen Erfahrungen ergänzt werden.

T2502 / Angela Landgrebe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 1.11. / 15:30 - 17:30 / 5 Termine / 45 €
14-tägig
Anmeldung bis 16.10.
+ eventuelle Eintritte

T2503 / Angela Landgrebe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mi. 25.10. / 16:00 - 18:00 / 9 Termine / 67 €
14-tägig
Anmeldung bis 13.10.
+ eventuelle Eintritte

Kultur im Dialog

Kultur-Spaziergang durch Kassel

Kassel hat in der Innenstadt viele schmückende Kunstwerke. Wir beachten sie im Vorübergehen kaum. Nachdem wir in den vergangenen Semestern viele Objekte gefunden und kennengelernt haben, z.T. auch mit den jeweiligen Künstlern gesprochen haben, wollen wir unsere Nachforschungen fortsetzen. Wir beginnen in der Volkshochschule und gehen dann zu Fuß vor Ort. So kann das kulturelle Leben in Kassel vertrauter werden. Geschlossene Gruppe! Neueinstieg nur nach Rücksprache möglich! Tel. 0561-26859.

T2500 / Angela Landgrebe Kassel

Volkshochschule, 104
Di. 7.11. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine / 67 €
Anmeldung bis 30.10.
+ eventuelle Eintritte

T2501 / Angela Landgrebe Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 26.10. / 10:30 - 12:30 / 9 Termine / 67 €
Anmeldung bis 19.10.
+ eventuelle Eintritte

Kultur in Aktion

Wülmersen SommerKultur

Erst die Arbeit und dann das Vergnügen

Ausstellung im LandMuseum Wülmersen

Erst die Arbeit und dann das Vergnügen" - in diesem Sprichwort finden sich gesellschaftliche Regeln, die bis heute gelten. Interessanterweise wird mittlerweile so der Lebensabschnitt ab dem Renteneintritt beschrieben. Was ja gar nicht stimmt, denn das Vergnügen gibt und gab es selbstverständlich auch schon davor. Zudem ist der Anteil „freier Zeit“ viel größer geworden. Denkt man an die Zeiten, in denen ein Großteil der Menschen der ländlichen Gesellschaft in der Landwirtschaft ihr Auskommen fand, bedeutete dies jedoch: Man konnte tatsächlich erst zum Vergnügen gehen, wenn die täglich notwendigen Arbeiten der Tierhaltung, des Ackerbaus oder der Ernte erledigt waren. Kirchliche Feiertage, persönliche Festtage und Vereinsfeste waren gesellige Veranstaltungen, die den Ausgleich zur harten Arbeit boten.

Vorgestellt werden die Fest- und Feiertage im kirchlichen Jahr wie das Kirmesfeiern und das Vereinswesen mit Feuerwehr, Schützen, Sport, Gesang und Heimatgeschichte.



T2540 / Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen
Di. 1.8. / 11:00 - 18:00
Ausstellungsdauer bis zum 29.10.2017
Öffnungszeiten: Mi. -So., 11-18 Uhr
Kontakt: LandMuseum Wülmersen, Telefon
05675-7210818
Eintritt 3,00 € vor Ort zu zahlen. Kinder frei!

Babettes Fest

Kulinarisches Kino

Der dänische Film „Babettes Fest“ aus dem Jahr 1987 passt perfekt zum Kulinarischen Kino. „Babettes Fest“ spielt in einem kleinen jütländischen Fischerdorf im Dänemark des 19. Jahrhunderts. Die Menschen leben ein einfaches und gottesfürchtiges Leben. Martina und Philippa sind die frommen Töchter des pietistischen Pastors. Sie bezaubern mit ihren Singstimmen und Schönheit den Pariser Opernsänger Achille Papin und den Offizier Lorens Löwenhjelms. Die Mädchen entscheiden sich jedoch gegen die Liebe und für ein Leben in frommer Enthaltsamkeit und Pflichterfüllung. Sie nehmen die französische Köchin Babette bei sich auf, die nach der blutigen Niederschlagung der Aufstände in Paris aus Frankreich geflohen war. Babettes einziger Luxus ist die regelmäßige Teilnahme an einer Lotterie. Als sie tatsächlich 10.000 Francs gewinnt, erfüllt sie sich ihren größten Wunsch: sie möchte den pietistischen Dörflern ein opulentes Festmahl zubereiten.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Fr. 25.8. / 18:30 - 22:00
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film):
25 €. Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof,
bei Regen im Gefach.
Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne
Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen
Spende.
Voranmeldung für das Menü bei Familie
Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an
getraenke-baumann@freenet.de

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Sa. 26.8. / 18:30 - 22:00
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film):
25 €. Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof,
bei Regen im Gefach.
Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne
Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen
Spende.
Voranmeldung für das Menü bei Familie
Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an
getraenke-baumann@freenet.de

Rhythm is it!

Kulinarisches Kino

Der vielfach prämierte deutsche Film aus dem Jahr 2004 begleitet das erste große Education-Projekt der Berliner Philharmoniker unter der Leitung von Sir Simon Rattle: Die Erarbeitung und Aufführung von Igor Strawinskys Ballett „Le Sacre du Printemps“ mit 250 Berliner Schülern aus 25 Nationen und unterschiedlichen sozialen und kulturellen Verhältnissen. Die Kinder und Jugendlichen sind bis dahin noch nie mit klassischer Musik oder mit Tanz in Berührung gekommen. Mit seinem Ansatz „You can change your life in a dance

class“ zeigt der Choreograph Royston Maldoom den Teenagern, welche Fähigkeiten und welches Potential in ihnen steckt. Der Film erzählt mitreißend von der Faszination der Musik, vom Vertrauen in sich und andere, von Leidenschaft, Hartnäckigkeit, Respekt, Liebe und Lebensfreude.
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit „kinoSommer hessen“ statt.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Fr. 1.9. / 18:30 - 22:00
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film):
25 €. Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof,
bei Regen im Gefach.
Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne
Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen
Spende.
Voranmeldung für das Menü bei Familie
Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an
„getraenke-baumann@freenet.de“.

Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

Wasserschloss
Sa. 2.9. / 18:30 - 22:00
Eintritt mit Menü (incl. Spende für Film):
25 €. Getafelt wird ab 18:30 Uhr auf dem Hof,
bei Regen im Gefach.
Der Kinobesuch um 20:30 Uhr ist auch ohne
Teilnahme am Menü möglich. Eintritt gegen
Spende.
Voranmeldung für das Menü bei Familie
Baumann: Tel. 05675-5300 oder E-Mail an
getraenke-baumann@freenet.de

Denkmaltag im LandMuseum Wülmersen

Macht und Pracht

Ausstellungsbesuch

„Macht und Pracht“ lautet das Jahresmotto des Denkmaltages 2017. Auch im Denkmal Wasserschloss Wülmersen kann man auf den Spuren alter Repräsentationsansprüche wandeln. An welchen Stellen der Architektur kann man das sehen, was spricht für Pracht, was ist eher bescheiden? Was erzählen die Gärten dazu? Und warum ist die Mühle ein Schwarzbau? Bei Führungen kann man der über 900jährigen Geschichte des ehemaligen Rittergutes folgen.
Anlässlich des Museumstages ist der Eintritt in die aktuelle Ausstellung frei und bei Führungen durch das Museumsmagazin um 12, 14 und 16 Uhr werden die Sammlung und das Museumskonzept vorgestellt.

Jubiläum 30 Jahre Kreisjugendfeuerwehr Hofgeismar

Mit einem Flohmarkt für Jung und Alt, einer Feuerwehr-Fahrzeugausstellung und einer Hüpfburg feiern die Jugendfeuerwehren im Altkreis Hofgeismar ihr Jubiläum auf dem Gelände des Wasserschlosses.

T2545 / Dorothea Fellingner Trendelburg-Wülmersen

LandMuseum Wülmersen
So. 10.9. / 11:00 - 18:00 / gebührenfrei
Informationen: 05675-7210818
Führungen 12:00, 14:00 und 16:00 Uhr



Endlich wieder Kirmes!

Erzählcafé

Die Kirmes hat eine lange Tradition: Das ganze Dorf kam an diesen Tagen auf dem Dorfplatz zusammen, um ausgelassen zu feiern, zu tanzen und gemeinsam zu essen. Für die Bauern waren es begehrte freie Tage im Jahr. Die Stuben wurden herausgeputzt und junge, heiratswillige Menschen nutzten die Gelegenheit zur Partnersuche.

Die Kirmes in Calden ist gespickt mit allerlei Eigenarten. Um hier Kirmesbursche zu werden, muss man männlich, Junggeselle und in Calden wohnhaft sein! Es gibt einen Kirmesbären, eine Bocksbeutelflasche mit Schnaps, aus der jedem zu trinken angeboten wird und verschiedenfarbige Hutbänder, die früher die Handwerker und Arbeiter von den Bauern unterschieden. Getanzt wird abends in den Gaststätten und der Kirmesumzug ist legendär. Warum das in Calden bis heute funktioniert und welche Geschichten damit verbunden sind, erzählen Jannick Neumann und Tobias Tolusch. Das Publikum ist bei Kaffee, Tee und Kuchen herzlich eingeladen, sich daran zu beteiligen.

Jannick Neumann, Tobias Tolusch, Markus Utsch
Trendelburg-Wülmersen
Wasserschloss
So. 15.10. / 15:00 - 16:30
6,00 €, vor Ort zu zahlen

Apfeltag und Saisonabschluss im LandMuseum Wülmersen

Ausstellungsbesuch

Die Pflanzung von 20 Obstbäumen, die der Verein SILKA im Herbst 2016 gespendet hat, bietet den Anlass für den Apfeltag. Vize-Landrätin Susanne Selbert wird bei der Baumpflanzung helfen, der Verein seine Arbeit vorstellen. Marie-Luise Eickmeier aus Warburg weist mit einer Sortenausstellung „zum Anbeißen“ auf Geschmack, Vielfalt und Bedeutung heimischer Früchte hin. Werner Nussbaum vom Hessischen Pomologenverein, steht zur Sortenbestimmung zur Verfügung. Der Arbeitskreis Geschichte und Dorfentwicklung Ehrsten e. V. kommt mit seiner historischen Apfelpresse, die nur mit reichlich „Mann-Power“ funktioniert. Hier kann, wer will, die eigene Ernte pressen lassen und sollte entsprechende Saftbehälter mitbringen. Der NABU Kreisverband Kassel Stadt/Land e.V. lädt vor allem Kinder und Jugendliche zum Bau von Nistkästen aus Holz ein. Für das leibliche Wohl sorgt das Café Mehlschwalbe mit Apfelbratwurst vom Grill und Apfelkuchen in mehreren Sorten.

T2547 / Dorothea Fellingner, Werner Nussbaum, Marie-Luise Eickmeier
Trendelburg-Wülmersen
LandMuseum Wülmersen
So. 29.10. / 11:00 - 18:00
Informationen: 05675-7210818

Der Kontrabass

Ein Kontrabassspieler spielt einen Schauspieler, der einen Kontrabassspieler spielt: Das erste und einzige Mal wird „Der Kontrabass“ von einem seit 35 Jahren praktizierenden Kontrabassspieler gespielt! Klaus Wilmanns spielte den „Kontrabass“ über 600 mal.

„Unvergleichlich genial, polemisch und einsichtsvoll ist Patrick Süskinds 'Der Kontrabass'. Kongenial setzt ihn Klaus Wilmanns in die Tat um... Seine Interpretation lebt vom geglückten Tempo, der nuancenreichen Stimme, der ausgeklügelten Bühnenaufteilung, der sparsamen Requisite und vor allem von Klaus Wilmanns selbst: Der den Bass liebt, zupft, streicht, beschwört, verachtet und besitzt.“
Weilheimer Tagblatt.

Klaus Wilmanns Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 3.11. / 20:00 - 22:00
Kartenvorbestellung unter 06693-1619.
13,00 Euro, vor Ort zu zahlen

Grimminell 5.0

Eine szenisch-musikalische Lesung

mit **Silvia Pahl** und **Klaus Wilmanns** vom theater drei haben oben

Das theater drei hasen oben hat 2016 für seine Arbeiten den Demografiepreis des Landes Hessen erhalten:

Silvia Pahl und Klaus Wilmanns, die beiden Künstler des „theater 3 hasen oben“ präsentieren Grimm lesend und musizierend in bester Hörspielmanier.

Sie beschränken sich an diesem Abend nicht Grimm-Texte, sondern machen auch einen Exkurs in die moderne Literatur, die sich Grimm'scher Motive bedient. Originale wie „Das Lumpengesindel“, „Daumesdick“ oder „Das kluge Gretel“ kommen daher wie eine schwungvolle Polka. Mit ihnen erkundet das Künstlerduo die absurde, rustikale Komik und die altertümliche Sprache, die sich bei Grimm ebenso finden lassen.

Daneben werden moderne Stücke präsentiert, die einen Bezug zu Grimm haben. Abwartend, tastend, mit angehaltenem Atem entzündend Pahl und Wilmanns ein Feuer, das sich leise knisternd seinen Weg durch diese Eisfläche bahnt und sie schließlich zum Schmelzen bringt.

Klaus Wilmanns, Silvia Pahl Bad Zwesten

Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Sa. 4.11. / 20:00 - 21:30
Kartenvorbestellung unter 06693-1619.
Eintritt: 13,00 €, vor Ort zu zahlen

Künstlerische Techniken

Alle Angebote im künstlerischen Bereich sind in der Regel für Interessierte mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet, es sei denn, sie sind ausdrücklich als Grund- oder Aufbaukurse gekennzeichnet.

Kosten für Materialien sind nicht im Kursentgelt enthalten. Modellhonorare und andere Nebenkosten werden im Kurs anteilig umgelegt.

Falls Sie Fragen zu Kursen oder zu Ihrer Einstufung haben, können Sie sich gerne von uns beraten lassen.

Anmeldung bis verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

Zeichentechniken

Mappenvorbereitungs-Kurs

Illustration / Grafisches Zeichnen

Wenn Sie ein Studium an einer Kunsthochschule oder an einer künstlerisch ausgerichteten Fach(hoch)schule absolvieren möchten, vor allem in den Bereichen Illustration / Graphic Design / Visuelle Kommunikation o.ä., empfiehlt sich dieser Kurs.

Wir erörtern, was Sie bei der Prüfungsvorbereitung berücksichtigen sollten, sichten die gestalterischen Stärken und Schwächen anhand der bereits vorhandenen Arbeiten, besprechen Themen und Inhalte für die Mappe (was ist geeignet, was nicht) und entwickeln daraus eine fundierte Bewerbungsmappe zur künstlerischen Eignungsprüfung. Außerdem fertigen Sie unter Hilfestellung weitere Arbeiten für Ihre Mappe an.

Falls Sie an diesem Kurs Interesse haben, aber nicht unbedingt eine Mappe erstellen möchten, sind Sie selbstverständlich ebenso willkommen.

Beim ersten Termin bringen Sie bitte ihre vorhandenen (auch die weniger gelungenen) Arbeiten und einige Zeichenutensilien mit.

T2550 / Ulrike Vater Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Do. 14.9. / 17:45 - 20:00 / 8 Termine / 90 €

Zeichnen macht Spaß!

Zeichnen macht Spaß... das sagt Ihnen jedes Kind. Nur wir Erwachsenen lassen es zu, dass uns der eigene Anspruch oder die vermeintlich mangelnde Kreativität und/oder Fähigkeit die Freude am künstlerischen Arbeiten nimmt. Es geht ums zeichnerische Ausprobieren, nicht um „klassische“ Zeichenübungen. Als Ziel soll die Lust am Zeichnen (wieder) erweckt werden. Mit eher unkonventionellen und eigen-

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



willigen, größtenteils unbekanntes grafischen Techniken werden Sie zu überraschenden und individuellen Ergebnissen kommen. Für alle geeignet, die keine genialen Zeichner (oder einfach aus der Übung) sind. Experimentieren ist ausdrücklich erwünscht!

Bitte beim ersten Termin mitbringen: schwarze Filzstifte, Bleistift, Papier. Weitere Materialien können im Lauf des Kurses gegen geringes Entgelt erstanden werden.

T2552 / Ulrike Vater **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mi. 13.9. / 17:45 - 20:00 / 6 Termine / 49 €
+ eigene Materialkosten

Grundlagen der Zeichnung

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Grund- und Aufbaukurs in den Bereichen Perspektive und Proportion. Von einfachen Körpern bis zur Figur und dem Portrait versuchen wir zeichnerische Zugänge zu erarbeiten.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, 2B, 4B (oder ähnliche Härtegrade), Anspitzer, graues Knetradiergummi, Bleistiftradiergummi, Skizzenblock/Zeichenblock ca.

30x40 cm möglichst mit Spirale, einige Gegenstände zum Zeichnen.

T2555 / Siegfried Rinke **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 28.10. und So. 29.10. / 10:00 - 16:00 / 69 €
Anmeldung bis 16.10.
+ eigene Materialkosten

Zeichnen lernen

Grundkurs

Lernen Sie spielend leicht, wie man Objekte zeichnet. Alltagsobjekte, Porträts oder Menschen. Sie erhalten individuelle Begleitung für die ersten Schritte oder auf dem Weg zu neuen Techniken und Tricks.

Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN-A2, Bleistift und Knetgummi (spezielles Radiergummi für Künstler).

T2557 / Oliver Gerke **Fuldatal-Simmershausen**

Haus der Begegnung Teichstr. 8
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 53 €
Anmeldung bis 6.9.
+ Material

Comicfiguren zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Comics sind der Schmutzdecke längst entwachsen und eine anerkannte Kunst- und Literaturform. Aber wie kriert man Comicfiguren, wie zeichnet man sie, gibt ihnen Charakter und haucht ihnen Leben ein?

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, an zwei Tagen erhalten Sie das Rüstzeug dafür, eigene Comicfiguren mit Leben zu erfüllen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Skizzenblock DIN-A3, Bleistift und Radiergummi.

T2560 / Oliver Gerke

Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8
Sa. 30.9. / 13:00 - 18:00 / 29,50 €
Anmeldung bis 24.9.

Comiczeichnen

Grundkurs + Aufbaukurs

Tagesseminar

Mit den richtigen Tipps und Tricks kann man spielend leicht seine eigene Comicfigur entwerfen. Zu wahren Leben erwacht diese jedoch erst, wenn sie in ihrer eigenen Welt, dem Comic agieren kann. Lernen Sie sowohl eine eigene Comicfigur zu zeichnen, als auch diese in einer kurzen Bildfolge kleine Abenteuer erleben zu lassen. Bekommen Sie Einblick in professionelle Vorgehensweisen mit Storyboard, Seitenaufteilung, Reinzeichnung und Kolorierung.

Bitte mitbringen: Skizzenblock in DIN A3, Bleistift, Radiergummi

T2561 / Oliver Gerke

Fuldatal-Simmershausen

Haus der Begegnung Teichstr. 8
Sa. 28.10. / 13:00 - 18:00 / 29,50 €
Anmeldung bis 22.10.
+ Material

Malen und Zeichnen auf dem Tablet

Grundkurs

Tagesseminar

Mit Hilfe verschiedener Apps erlernen Sie die Grundlagen zum Malen und Zeichnen auf Tablets. Ein Tablet bietet die Möglichkeit, mobil kreativ zu sein. Sie können Ihre Ideen jederzeit und überall festhalten. Sie haben sich vermerkt? Kein Problem, dank der Funktion „Rückgängig machen“. Das Tablet kann aber auch als eigenständiges Malwerkzeug verstanden werden und völlig neue kreative Möglichkeiten eröffnen.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und evtl. einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

T2562 / Maurice Quentin

Wochenendseminar

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 20.1. / 10:00 - 14:00 / 29,50 €
Anmeldung bis 14.1.

Comicfiguren zeichnen auf dem Tablet

Grundkurs

Tagesseminar

Eine Comicfigur wird mit Hilfe der App Adobe Photoshop Sketch digital entwickelt und fertig gestellt. Während des Zeichnens werden die nötigen Grundlagen zum Zeichnen auf Tablets vermittelt. Mit Effekten und kleinen Kniffen, wie eingefügten Hintergründen, werden die Figuren dann mit Leben erfüllt und ansprechend in Szene gesetzt.

Bitte mitbringen: iPad oder Android Tablet und evtl. einen Stylus. Auf dem Gerät sollte die kostenfreie Adobe App Photoshop Sketch installiert und mit einer Adobe ID registriert sein.

T2563 / Maurice Quentin

Wochenendseminar

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 21.1. / 10:00 - 16:00 / 44 €
Anmeldung bis 14.1.

Ausstellung: Comicfiguren zeichnen - analog und digital

In der Braumanufaktur Steckenpferd

Rund um das Zeichnen von Comicfiguren wurden im Rahmen des vhs – Sommers Workshops und Vorträge durch die, ebenso erfahrenen wie renommierten, Künstler und Kursleiter Oliver Gerke und Maurice Quentin, in den Räumen der Braumanufaktur Steckenpferd, durchgeführt.

Analog und digital standen dabei für Zeichenblock und Tablet-PC.

Die Ergebnisse dieser Workshops werden in der Braumanufaktur Steckenpferd ab 6. 10.2017 bis 3. 11.2017 ausgestellt. Für weitere Informationen zur Ausstellungseröffnung und den genauen Uhrzeiten fragen Sie bitte ab 10. Juli in der Braumanufaktur Steckenpferd oder bei der vhs Region Kassel nach.

T2564 / Oliver Gerke/Maurice Quentin **Kassel**

Braumanufaktur Steckenpferd
Kastensalgasse 8
gebührenfrei

Portraitzeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Portraits gehören zu den beliebtesten Themen beim Zeichnen, sind jedoch nicht ganz leicht umzusetzen. Behutsam werden die Grundlagen des Portraitzeichnens wie Proportion, Perspektive sowie Licht und Schatten vermittelt. Fortgeschrittene erhalten Tipps und Tricks zur Verbesserung ihrer Technik.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, ca. 30x40cm mit Spiralbindung, Bleistifte 2B und 7B

T2570 / Siegfried Rinke **Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Di. 12.9. / 10:00 - 12:00 / 7 Termine / 65 €
+ 25€ Modellkosten zusätzlich direkt im Kurs



Skizzieren, Scribbeln, Tuschezeichnung

Grund- und Aufbaukurs

Tagesseminar

Drei Techniken auf einen Streich! Kurze Einblicke in drei verschiedenen Zeichentechniken zum Kennenlernen oder Vertiefen. Cafétuschzeichnung am Objekt, um einfaches Sehen zu üben, Blindzeichnen (eine Hand fühlt und die andere zeichnet) und schnelles Skizzieren (Scribbeln, das schnelle Entwerfen von Ideen) werden systematisch erklärt und praktisch umgesetzt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A4 und A3 und eine entsprechende Unterlage, Bleistifte von H wie hart bis weich bis B6, sowie einen weichen Pinsel.

T2572 / Phoebe Knauthe

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Sa. 4.11. / 10:00 - 17:00 / 42 €
Anmeldung bis 27.10.
+ Kosten für eigenes Material

Zeichnen und Farbe

Grund- und Aufbaukurs

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

T2574 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 13.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 81 €
+ eigene Materialkosten

Zeichnen und Farbe am Wochenende

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Gegenständliches Zeichnen ist eine intensive Sehschule. Perspektive und Proportionen dienen dazu, das Gesehene in die Fläche zu übersetzen. Mittels der Schraffur werden Formen, Räume, Licht und Stofflichkeit erzeugt. Das Einbringen der Farben steigert das Seherlebnis. Der Bleistift, aber auch Kohle und Kreiden kommen zum Einsatz. Als Farbe benutzen wir Aquarellfarben.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden, Knetradiergummi, Anspitzer, Aquarellfarben, etc.

T2576 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 3.11. / 17:00 - 20:00
Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00
So. 5.11. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 77 €
Anmeldung bis 23.10.
+ eigene Materialkosten

Collage und Frottage

Tagesseminar

Die Collage-Technik bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Materialien zusammen zu bringen: es können z.B. Textilien, farbige Papierstücke, Foto- und Zeitungsausschnitte zu einem Thema auf Papier geklebt werden. Bild und Text können kombiniert werden. Experimentiert wird auch mit der Frottage, einem Durchreibeverfahren, das durch den Künstler Max Ernst bekannt geworden ist. Mittels Kreide, Kohle, Bleistift, Farbstift können die Strukturen von Blättern, Holz, Reliefs aller Art sichtbar gemacht und ebenfalls zu Collagen verarbeitet werden. Je nach Interesse entstehen sehr individuelle Bilder, Postkarten, Buchumschläge...

T2583 / Inga Zieglmeier

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
So. 5.11. / 11:00 - 17:00 / 38 €
Anmeldung bis 27.10.



Zeichnen vor den Skulpturen im Schloss Wilhelmshöhe

Tagesseminar

Mit Skizzenblock und Stiften findet eine Annäherung an die Skulpturen der Antikensammlung statt. Wir werden uns mit ihren Proportionen und dem Licht-Schatten-Kontrast befassen und dabei das „künstlerische Auge“ schulen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Stifte und Farben nach Wahl, z.B. Graphitstifte, Farbstifte, Kreiden. Das Museum stellt Stühle zur Verfügung.

Treffpunkt: in der Nähe der Kasse

T2584 / Inga Zieglmeier

Kassel

Schloss Wilhelmshöhe, Hauptportal
Sa. 27.1. / 11:00 - 16:00 / 36 €
Anmeldung bis 19.1.
+ eigene Materialkosten + Eintritt Schloss

Kalligrafie und Kalligramme

Wochenendseminar

Zunächst werden verschiedene ältere europäische Schriften vorgestellt, die uns jeweils von ihrer Entstehungszeit erzählen. Je nach Vorliebe können einzelne Schriften mit Schreibfeder und Tusche geübt werden. Der zweite Teil lässt Raum für das Experiment: Es können eigene Schriften entwickelt werden, Gedichte und Schriftbilder, sogenannte Kalligramme, oder weihnachtliche Karten gestaltet werden. Bitte mitbringen: Stuhl-Sitzkissen, Wasserglas, Zeitung (Kittel oder dunkle Kleidung ist von Vorteil).

T2587 / Inga Zieglmeier

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Sa. 18.11. / 11:00 - 17:00
So. 19.11. / 10:00 - 13:30
2 Termine / 45 €
Anmeldung bis 10.11.
Materialkosten von ca. 5€ bitte direkt mit der Kursleiterin abrechnen.

idee.
der creativmarkt

HIER GIBT'S DAS MATERIAL FÜR IHRE KREATIVEN HOBBYS

idee. Kassel · Untere Königsstr. 67-69
Tel. 0561. 92 01 55 77 · Mo-Fr 09.30-19.00 Uhr
Sa 09.30-18.00 Uhr · www.idee-shop.com



Kalligraphie - Schönschrift mit der Feder

Wochenendseminar

Kalligraphie, das ist das ausdrucksvolle Schreiben der eigenen Handschrift. Neben allgemeinen kalligraphischen Übungen werden die Normschrift und Schriftarten aus der Historie nach Vorlagen vorgestellt.

Geübt wird, die Feder richtig zu halten, und das Schreiben eines Alphabets mit der Bandzugfeder, um die Hand zu schulen.

Gestaltet werden Briefumschläge, Glückwunschkarten oder Sinnsprüche.

Worte und Texte können interpretierend, experimentierend gestaltet werden.

Bitte mitbringen:

zwei Federhalter, Pfannen-, Bandzug-, Ornamentfedern in verschiedenen Breiten, Pelikan Tintenfaß Standard blau / schwarz oder Tusche, weiche Bleistifte B, Lineal, Geodreieck, Papierbögen, Küchenpapier, Wasserglas/Reinigungstuch, Briefumschläge, Papierschere, Schneidmesser. Verschiedene Federn können bei der Kursleitung erworben werden.

T2588 / Dipl.- Ing. Hortense Habermann, Dipl. Ing.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 3.11. / 18:00 - 21:00

Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00

2 Termine / 34 €

Anmeldung bis 5.10.

+ Material

Maltechniken

Mal-Erfahrung machen

Verschiedene Techniken

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, ob Ihnen das Malen Spaß macht? Trauten sich aber bisher nicht, weil Ihre Grundkenntnisse im Malen und Zeichnen viel zu lange zurückliegen? Wissen nicht, wie und mit welcher Technik Sie anfangen sollen? Mit Aquarellfarben leichte, spontane Bilder malen, sich mit Acryl- oder Dispersionsfarben kräftig ausdrücken, mit Pastell malen oder einfach frei mit Tusche- oder Zeichenstiften Objekte erfassen - oder vielleicht eine Mischung all dieser Techniken ausprobieren? Vorkenntnisse in Malerei sind nicht nötig.

Material wird von der Kursleitung gestellt und im Kurs abgerechnet.

Keilrahmen nach Wunsch bitte mitbringen.

**T2606 / Ursula Porada
Fuldatal-Rothwesten**

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Mi. 13.9. / 13:00 - 15:00 / 10 Termine / 118 €

+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Malen mit Aquarell-, Acryl-, Pastell- oder Ölfarben sowie Zeichnen

Grund- und Aufbaukurs

Es können alle Techniken erlernt, angewandt und individuell vertieft werden.

T2609 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12,

Malraum

Mi. 27.9. / 18:15 - 20:30 / 8 Termine / 65 €

+ Material

T2610 / Renate Stietz

Baunatal-Altenbauna

Musikschule, Friedrich-Ebert-Allee 12,

Malraum

Di. 26.9. / 9:00 - 12:00 / 8 Termine / 87 €

+ Material

Mit Malerei kreativ in den Tag

Grund- und Aufbaukurs

Freude am Malen! Entdecken, erneuern oder vertiefen Sie die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten und Techniken der Malerei und Zeichnung. Durch individuelle Unterstützung bei Motivauswahl, Bildaufbau, Perspektive und Farbgestaltung können Sie einen eigenen Stil entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, die Ergebnisse in einer Ausstellung zu präsentieren.

T2612 / Petra Löffler

Bad Emstal

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“

Mi. 13.9. / 9:15 - 11:00 / 11 Termine / 98 €

Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde mit.

Meine documenta

Grund- und Aufbaukurs

Wie haben Sie die documenta 14 erlebt? Was hat Sie besonders beeindruckt und welche kreative Antwort möchten Sie darauf geben? Unter Anleitung haben Sie die Gelegenheit Ihre individuellen Eindrücke der documenta 14 kreativ mit den Mitteln der Malerei, Collage, Dichtung, Objektkunst und Zeichnung umzusetzen. Die Ergebnisse werden sehr verschieden sein und sollen zur Reflexion und Nachlese der documenta 14 anregen.

Bitte bringen Sie entsprechende eigene Materialien mit; Papiere, Leinwände und Werkzeug sind vorhanden.

T2613 / Petra Löffler

Bad Emstal-Balhorn

Atelier für Kunsttherapie/Naturheilpraxis

Petra Löffler, Simmenhäuser Weg 5

Fr. 15.9. / 17:30 - 21:00

Sa. 16.9. / 10:00 - 14:00 / 44 €

Anmeldung bis 10.9.

Maltreff am Vormittag

Aquarell- oder Acrylmalerei

Nutzen Sie den Schwung des Vormittags, um Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In inspirierender Atmosphäre können Sie das Malen erlernen oder Ihre Kenntnisse unter individueller Anleitung auffrischen und vertiefen. Ob Aquarell, Acryl, Pastell oder Mischtechniken - alles ist möglich.

T2615 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Di. 12.9. / 9:30 - 11:30 / 10 Termine / 118 €

+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

T2616 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14

Di. 9.1. / 9:30 - 11:30 / 5 Termine / 55 €

+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Mal-Ferien

Seminar für gegenständliche Malerei und Zeichnung

Ferienkurs

Mit Acrylfarben, Ölfarben oder Aquarell, mit Pastell, Bleistift oder Kreide nach dem geeigneten Bildausdruck suchen. Malerische Qualitäten erkennen und einsetzen. Landschaften, Stillleben, Menschen - Bilder, die vom Leben erzählen.

T2618 / Siegfried Rinke

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mo. 9.10. - Fr. 13.10. / 10:00 - 16:00 / 5 Termine / 160 €

Anmeldung bis 29.9.

+ eigene Materialkosten



Malen mit Aquarellfarben

Grund- und Aufbaukurse

Das Malen mit Aquarellfarben bietet eine breite Palette von Möglichkeiten, stimmungsvolle Bilder zu gestalten. Grundlegendes zum Aquarellieren wie Bildkomposition, Farbigkeit und Ausdrucksform wird vorgestellt. Die Techniken und Themen richten sich nach Kenntnis und Interesse.

Materialbesprechung in der ersten Kursstunde. Bitte vorhandene Farben, Pinsel etc. mitbringen.

T2620 / Erika Oppelt

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 12.9. / 10:00 - 12:00 / 12 Termine / 86,50 €

T2625 / Siegfried Rinke

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €
+ eigene Materialkosten

T2626 / Siegfried Rinke

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 81 €
+ eigene Materialkosten

T2627 / Siegfried Rinke

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €
+ eigene Materialkosten

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

1000 Jahre Vollmarshausen

Im Jahr 2019 wird Vollmarshausen 1000 Jahre alt.

Aus diesem Anlass bietet die vhs Region Kassel in Kooperation mit der Gemeinde Lohfelden die Kursreihe „1000 Jahre Vollmarshausen“ an. Lassen Sie sich auf eine Malreise durch Vollmarshausen entführen. Eine Malreise mit dem Vollmarshäuser Aquarellmaler Horst Weller. Er wird Sie durch den Wandel Vollmarshausens in den vier Jahreszeiten begleiten und Ihnen dabei die Grundlagen der Aquarelltechnik vermitteln. Im Jubiläumsjahr werden Ihre Werke dann im Rahmen eines Festakts ausgestellt werden. Beginnend mit dem Frühjahr, werden 2017 und 2018 je zwei Kurse angeboten.

Herzlich willkommen sind sowohl Einsteiger als auch Malerfahrene.

Aquarellmalerei

Unser Dorf im Wandel der Jahreszeiten - Herbst

Herbststimmung in Aquarell.

T2629 / Horst Weller Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 24.10. / 17:00 - 19:00 / 6 Termine / 71 €
+ Material

Weitere Kurse dieser Reihe:

U2629 1000 Jahre Vollmarshausen
Unser Dorf im Wandel der Jahreszeiten
- Sommer
Sommerflirren in Aquarell

V2629 1000 Jahre Vollmarshausen
Unser Dorf im Wandel der Jahreszeiten
- Winter
Winterstille in Aquarell

Die Termine werden mit dem jeweils gültigen Programm veröffentlicht.

Mal(en) probieren

Grund- und Aufbaukurs

Machen Sie das Malen zu ihrem Hobby. Holen Sie sich Anregungen und Anleitungen zu verschiedenen Maltechniken. Sie können nach Herzenslust mit vorhandenem Material probieren!

T2631 / Ursula Porada Fuldatal-Rothwesten

Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Do. 14.9. / 18:00 - 20:00 / 10 Termine / 118 €
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Aquarell- und Acrylmalerei

Grundkurs

Blumen, Landschaften, Stillleben und freies Arbeiten.

Materialabsprache, Tel: 0561-282835.

T2632 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 11.9. / 18:00 - 21:00 / 6 Termine / 65 €
+ Material

T2633 / Fritz Röbbing

Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 6.11. / 18:00 - 21:00 / 6 Termine / 65 €
+ Material

Acrylmalerei - Kreative Techniken

Grundkurs + Aufbaukurs

Acrylmalerei von Anfang an. Die Grundlagen werden vermittelt. Verschiedene Techniken und Variationen mit Strukturmasse, Sand oder gecrashtem Seidenpapier können ausprobiert werden. Schritt für Schritt entstehen ganz persönliche Bilder.

Bitte mitbringen: einfache Leinwände auf Keilrahmen - Größe nach Wunsch.

T2635 / Ursula Porada

Fuldatal-Rothwesten
Atelier Ursula Porada, Finkstr. 14
Do. 14.9. / 9:30 - 11:30 / 10 Termine / 118 €
+ 15 € für Material zzgl. Leinwände auf Keilrahmen

Experimentelle Malerei mit Pigmenten und Bindemittel

Grund- und Aufbaukurs

Im Atelier zusammen malen, arbeiten und experimentieren. Dabei sind Annäherungen an gängige Zeichen- und Maltechniken möglich, beispielsweise Zeichnen nach der Natur oder fortlaufende Entwicklung eines Bildes, da Ei-Tempera lange Korrekturmöglichkeiten bietet. Abstrakte und experimentelle Arbeitsweisen sowie das Herstellen eigener Farben mit Pigmenten, Ei und Bindemittel stehen im Vordergrund, aber auch Malen mit Acryl ist möglich, die Farben lassen sich gut kombinieren. Beispielhafter Seminarinhalt bei Herstellung von Ei-Tempera:

- Rezeptur, Herstellung und Verarbeitung von Ei-Tempera
- Anwendung/Auftrag diverser Strukturen mit Ei-Tempera oder Acrylfarben
- Farb- und Oberflächengestaltung mit reinen Pigmenten
- gemeinsames kreatives Schaffen in gewünschter Richtung.

Einfache Farbmaterialien und Papier sind vorhanden, andere Malgründe können mitgebracht werden.

Gängige Leinwandformate 30x40 cm und 50x70 cm sind im Atelier vorhanden und können auf Wunsch zum Selbstkostenpreis erworben werden.



T2641 / Ariane Zuber Bad Karlshafen

Atelier Patina, Hafenplatz 16
Sa. 7.10. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €
Anmeldung bis 27.9.

Ölmalerei und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten

Grund- und Aufbaukurs

Wenn Sie sich bei der Umsetzung eigener Bildideen Anregungen und Tipps, auch aus der realistischen Maltechnik, wünschen, sind Sie hier richtig! Individuelle Hilfestellungen orientieren sich am Können der Einzelnen oder werden am Bildinhalt entwickelt. Geschlossene Gruppe. Bei Interesse können Sie sich auf die Warteliste eintragen.

T2652 / Christine Reinckens Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Di. 12.9. / 16:30 - 19:30 / 8 Termine / 86,50 €
+ eigene Materialkosten

Mensch und Meer

Das Portrait im Kontext von Landschafts- und Himmelsstimmungen.

Kompaktkurs

Die Motivsuche vor Ort, mit der maritimen Stimmung einer Nordseeinsel im November, wird je nach Wetter mit Skizzen und eigenen Fotos vorbereitet und mit Modellen oder Selbstportraits kombiniert zu eigenständigen Bildaussagen geführt. Erfahrungen im Portraitzeichnen und in der Landschaftsmalerei können hier parallel erarbeitet, vertieft und miteinander verknüpft werden. Gearbeitet wird in einem Werkraum. Erfahrungen in Maltechnik und Materialkunde sind notwendig. Partner/-innen können auch ohne Kursteilnahme gerne mitkommen (Preis auf Anfrage), sind aber gern gesehene Modelle.

T2653 / Christine Reinckens Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 12. - So. 19.11. / 8 Termine
So. Anreise bis 17:00 / So. Abreise bis 10:00
sowie ein Vorbereitungstreffen, Fr.
27.11.2017, 14:00 - 19:00
und ein Nachbereitungstreffen, Fr.
12.01.2018, 15:00 - 19:00
im Atelier Reinckens / 509,50 €
Anmeldung bis 15.9.
Leistungen:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr / incl. Vor- und Nachbereitung
+ EZ - Zuschlag 47,60 €
+ Anreise

Ölmalerei

Individuelle Malerei mit Ölfarben/Mischtechnik. Individuelle Korrektur und Umsetzung eigener Bildideen.

T2658 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:45 / 15 Termine / 121,50 €
+ eigene Materialkosten

Öl- und Aquarellmalerei

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

T2659 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 12.9. / 17:00 - 19:15 / 15 Termine / 121,50 €
+ eigene Materialkosten

Öl- und Aquarell

Der Einsatz von Aquarellfarben lässt sehr unterschiedliche Möglichkeiten zu. Auch mit Ölfarben und den verschiedensten Materialien sind überraschende Ergebnisse möglich. Die Bilder sollen individuell erarbeitet werden. Materialbesprechung am ersten Termin.

T2660 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 16:00 - 18:15 / 15 Termine / 121,50 €
+ eigene Materialkosten

Freie Malerei

Individuelle Bildentwürfe und -lösungen sollen gefunden und realisiert werden. Es wird mit allen Malmaterialien gearbeitet, die eine rasche und dauerhafte Bildgestaltung ermöglichen (Ölfarbe, Acrylfarbe, Gouache usw.). Bitte bringen Sie bereits vorhandene Materialien zur ersten Stunde (Materialbesprechung) mit.

T2661 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine / 81 €
+ eigene Materialkosten

T2662 / Elmar Kuhnert Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 12.9. / 10:00 - 12:15 / 15 Termine / 121,50 €
+ eigene Materialkosten

T2663 / Elmar Kuhnert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 11.9. / 9:00 - 11:15 / 15 Termine / 121,50 €
+ eigene Materialkosten

Freies Malen

Wochenendseminar

Farbe kommt aus dem Gefühl und der Schwung aus dem Pinsel. Wir werden Farben mischen und mit freien Pinselschwüngen unsere Aufmerksamkeit steigern. Jede Geste ist ein Erlebnis, also ein Spiel glücklicher Momente.

T2670 / Björn Hübert Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 30.9. und So. 1.10. / 10:00 - 17:00 / 84 €
Anmeldung bis 18.9.
+ ca. 10€ Materialkosten nach Verbrauch an den Kursleiter

Ausdrucksmalen

für Frauen

Eine Reise ins Land der Fantasie und Träume, in die vielfarbige Welt der inneren Bilder. Gemalt wird stehend auf großen Formaten im Malatelier, einem geschützten Ort zum Ausprobieren und Verändern. Viele leuchtende Farben und eine große Auswahl an Pinseln, Schwämmen, Spachteln usw. stehen bereit und laden zum Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei inhaltlichen Fragen: T. 0561-26910.

T2673 / Ulrike Majewski Kassel

Atelier, Sternbergstr. 61
Di. 12.9. / 19:00 - 22:00 / 7 Termine / 89 €
14-tägig
+ 43 € Raum- und Materialkosten an die Kursleitung

Ausdrucksmalen

Tagesseminar

Ein Tag für Menschen, die Spaß daran haben, mit Farben zu experimentieren, und die dem kreativen Spiel mit Farben und Formen Raum geben wollen. Eine große Auswahl an leuchtenden Farben spricht die Sinne an und weckt die Freude am Entdecken der eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Im Atelier wird im Stehen auf großen Formaten gemalt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

T2674 / Ulrike Majewski Kassel

Atelier, Sternbergstr. 61
Sa. 4.11. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 27.10.
+ 15 € Raum- und Materialkosten an die Kursleiterin

vhs-Ausstellung: "Was wir sehen und wie wir sehen"

Ausstellung des vhs-Kurses "Mit Malerei kreativ in den Tag"

Was ist Wirklichkeit? Das, was wir sehen? Aber wie sehen wir es? Und sehen wir alle gleich?

Ein spielerischer Umgang mit diesen Fragen ergibt sich beim Malen und Zeichnen von Alltäglichem, Gewohntem; und die Ergebnisse zeigen, dass jeder eine andere Sicht der Dinge hat. So sind Äpfel nicht gleich Äpfel und Gesichter immer wieder neu zu erfinden. In der seriellen Darstellung eines Bildthemas wird dies besonders deutlich. Jede Kursteilnehmerin setzt eigene Schwerpunkte und hat ihren persönlichen Stil und Ausdruck gefunden.

28 Zeichnungen und Arbeiten in Acryl.
Bis 22.9.2017 während der regulären Öffnungszeiten zu sehen im Foyer und Treppenhäuser des Rathauses in

T2678 / Petra Löffler Bad Emstal Sand

Kasseler Straße 57
gebührenfrei



Fotografie und Neue Medien

Gemälde in Bewegung - Malerei und Film

Im Kurs werden die Verbindungen zwischen Film und Malerei anhand von Beispielen aus der Filmgeschichte untersucht und gestalterische Bildmittel im Film betrachtet, wie sie auch in der Malerei vorkommen: Licht- und Farbdramaturgie, Bildschichten, Bildtiefe und Abstraktion. Wir werden kleine Filme zum Thema Herbstlicht in Stadt und Natur realisieren, bei denen wir das Gelernte kreativ umsetzen.

Bitte eigene Kamera mitbringen - falls vorhanden.

T2680 / Ulf Staeger

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 15.9. / 16:00 - 19:00 / 5 Termine / 70 €
14-tägig

Blickwinkel: Licht und Schatten

Ein fotografisches Portrait in schwarz/weiß oder Farbe

„Licht und Schatten“ ist ein wichtiges Thema in der Fotografie, wie im Leben selbst.

Licht und Schatten sind in all unseren Facetten des Lebens zu entdecken, beide gehören zu uns.

Die Teilnehmenden gehen auf die Suche nach Themen, die in unserem Alltag, in der Gesellschaft zu entdecken sind, beobachten diese und werden sie fotografisch umsetzen und interpretieren: Mit verschiedenen Belichtungszeiten experimentieren, verschiedene Perspektiven kennenlernen.

Bildbesprechungen, gemeinsame Fotoaktionen - Erarbeitung und Umsetzung von Bildideen werden Teil des Projektes sein.

Ziel ist es, daraus eine gemeinsame Ausstellung zu realisieren. Das Projekt ist eine Fortsetzung aus dem Sommersemester.

T2700 / Sabine Große

Kassel
Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Fr. 25.8. / 17:00 - 21:00 / 6 Termine / 132 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.
Anmeldung bis 15.8.
+ Material

T2701 / Sabine Große

Kassel
Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10
Sa. 26.8. / 10:00 - 14:00 / 6 Termine / 132 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung: 05605-70118.
Anmeldung bis 15.8.
+ Material

Blickwinkel Sylt

Ein fotografisches Portrait - Sylt 2018

Kompaktkurs

Eine Woche wahrnehmen, sehen, fotografieren! Die Weite des Meeres, die Facetten des Lichts, der Schatten und der Elemente, die Begegnung mit den Menschen, die Bauweise, die Natur, das Strandgut, das kleinste Leben im Sand entdecken, fotografisch umsetzen und den persönlichen Blick zum Ausdruck bringen.

Übungen zur Wahrnehmung, Bildbesprechungen, Experimente mit der Fotokamera, mit Fotopapier und Licht werden Teil der Woche sein. Ein Eintauchen in die Fotografie und in den Austausch mit anderen. Es kann analog oder digital fotografiert werden.

U2700 / Sabine Große

Sylt
Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 10.2. - Sa. 17.2. / 8:00 - 20:15 / 9 Termine / 613 €

Vorbesprechung am 4.12.17, 18:00 Uhr, im Atelier Sabine Große, Brandaustr. 10, 34127 Kassel.

Anreisetag Sylt 10.2.18 Abreisetag Sylt 17.2.18

Der genaue Preis wird im September 2017 festgelegt werden.

Leistungen: Unterkunft im Einzelzimmer, Vollpension. Teils DU/WC auf dem Gang. Eigene Anreise!

Fotoclub der vhs

Der Fotoclub besteht aus zwei Kursen. Am 1. Abend nach Vorstellung der Kursinhalte durch die Dozenten Küthe und Baensch, können Sie wählen, ob Sie im Grundkurs oder im Fortgeschrittenkurs weiter machen möchten. **ACHTUNG!** Der 1. Abend findet am 5.9.17 um 18:30 Uhr im Saal der Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 19-21, statt.

Fotoclub der vhs - BASIS

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

T2702 / Ulrich Küthe, Patrick Baensch

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 5.9. / 18:30 - 21:30 / 7 Termine / 76 €
14-tägig
+ eigene Materialkosten

Fotoclub der vhs - Fortgeschrittene

- Fotoworkshop
- Bildbesprechung
- Fotospaziergänge
- Digitalfotografie
- Theorie und Praxis
- Digitale Bildbearbeitung JPEG oder RAW-Format
- Grundlagen Adobe Photoshop und RAW Converter
- Photoshop Workflow
- Portraitworkshop mit Blitztechniken

T2703 / Ulrich Küthe, Patrick Baensch

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 5.9. / 18:30 - 21:30 / 7 Termine / 76 €
14-tägig
+ eigene Materialkosten

7 Tage - 7 Themen

Fotokurs digital/analog und Bildbearbeitung

Jeden Freitag ein neues Thema von z.B. Portrait, Landschaft, Architektur bis Sport. Bildbearbeitung digital und wenn gewünscht auch Schwarz-Weiß-Labor. Kameras (egal welcher Art) bitte mitbringen.

T2704 / Marion Geisler

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Fotolabor
Fr. 15.9. / 15:00 - 18:00 / 7 Termine / 79 €
Materialkosten ca. 10 € nach Verbrauch an die Kursleitung

Fotografieren in der Barockstadt Bad Karlshafen

Motivsuche, Verarbeitung und Präsentation von Fotografien

Wochenendseminar

Bei zwei Fotorundgängen werden spannende und außergewöhnliche Bildmotive in der eher ruhigen Barockstadt Bad Karlshafen aufgespürt und gesammelt.

Eine Auswahl von Fotos soll dann bearbeitet und in eine kreative Form gebracht werden: Collagen, Fotoposter, Postkarten. Der Gestaltung in dieser kreativen Phase sind keine Grenzen gesetzt! Am Freitag und Samstag sind Fotorundgänge geplant, am Samstag der Folgewoche die Arbeit im Atelier. Schließlich ist daran gedacht, die Ergebnisse zu präsentieren und in eine Ausstellung münden zu lassen.

T2711 / Diethart Rindermann, Ariane Zuber

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 22.9. / 16:00 - 20:00
Sa. 23.9. / 10:00 - 15:30
Sa. 30.9. / 11:00 - 17:30 / 83,50 €
Beratung durch die Kursleitung, Herrn Rindermann: 0177-8232022
Anmeldung bis 13.9.



Foto: gb

Nacht-Fotografie

Für junge Männer ab 13 Jahren

Wochenendseminar

Eine kleine Gruppe junger Männer zieht aus, die Welt ins Bild zu fassen. Wenn es dämmt, und die Schatten länger werden, die Blaue Stunde mit ihren Farbspielen hinauslockt, und dann die künstliche Beleuchtung Stadt und Menschen in ganz anderem Licht zeigen. Am Samstag bleibt die kleine Gruppe im VHS-Haus und beschäftigt sich mit den Themen Porträt und gestalteten Fotoszenarien. Dabei werden auch einfache Formen der Bildbearbeitung einbezogen. Der Tag wird abgeschlossen mit der gemeinsamen Auswertung der Bilder im VHS-Raum.

Bei Interesse schließt sich gegebenenfalls auf Teilnehmerwunsch ein Seminar zur digitalen Bildbearbeitung an. Die Bilder könnten für die Erstellung eines Fotobuches Verwendung finden.

T2712 / Diethart Rindermann Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Fr. 27.10. / 17:30 - 20:00
Sa. 28.10. / 9:30 - 15:45
2 Termine / 33 €
Anmeldung bis 30.9.

Ein Tierfotobuch kreativ gestalten

Wochenendseminar

Gute digitale Fotos sollten nicht auf Festplatten schlummern. Sie wollen präsentiert werden und eine kreative Nutzung erfahren, zum Beispiel bei der Gestaltung eines Fotobuches. An einem Kurswochenende werden mitgebrachte Tierfotos verwendet und in einem individuellen Fotobuch kreativ verarbeitet. Besonders im Blickpunkt stehen Fotos, die die Begegnung zwischen Tieren und Menschen thematisieren. Ansprechende Seitengestaltung, Bildauswahl, Seitenhintergrund und Verwendung von Texten werden unter anderen



Themen sein, die bei der Gestaltung unter Verwendung von CEWE- Software bearbeitet werden. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

T2713 / Diethart Rindermann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Fr. 10.11. / 16:30 - 20:30
Sa. 11.11. / 11:00 - 16:00 / 42 €
Bitte Tierfotos und Datenstick mitbringen.
Anmeldung bis 25.10.

Photoshop - ganz einfach!

Für Anfänger

Wochenendseminar

Eine einfache Einführung in die Photoshop-Welt der Bildbearbeitung: Die verschiedenen Werkzeuge werden vorgestellt, um damit die grundlegenden Arbeitsschritte für das Bearbeiten eigener Fotografien zu üben. Der Schwerpunkt wird auf dem Grundverständnis des Funktionierens des Programmes Photoshop Elements liegen. Dazu werden Themen wie Retusche und das Arbeiten mit Ebenen angeschnitten. Damit wird es jedem Teilnehmenden möglich sein, die eigenen Fotos digital zu bearbeiten.

T2725 / Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 18.11. / 10:00 - 16:45 / 26,50 €
EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.
Anmeldung bis 3.11.

Photoshop - ganz einfach! Für Fortgeschrittene

Wochenendseminar

Der Aufbaukurs widmet sich der Erstellung von surrealen Collagen. Erstellt werden die Montagen mit dem Programm Photoshop Elements. Der Schwerpunkt wird auf dem Arbeiten mit „Ebenen“ liegen. Der Kurs eignet sich für erfahrene PC Nutzer.

T2726 / Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
So. 19.11. / 10:00 - 16:45 / 26,50 €
EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Bitte eigenes Bildmaterial und einen USB-Stick zur Datensicherung mitbringen.
Anmeldung bis 3.11.

Handwerkliche Techniken

Nanas - auf den Spuren weiblicher Kraft

Skulpturenworkshop

Wochenendseminar

Mit Styropor, Kleisterpapier, Farbe und viel Fantasie entstehen in Anlehnung an die leuchtend bunten Nana-Figuren eigene Plastiken. Wir verschaffen uns so einen ganz persönlichen Zugang zu diesen urweiblichen Frauengestalten. Verbunden mit einigen Hintergrundinformationen (Video, Vortrag) nähern wir uns dem Leben und Wirken der außergewöhnlichen Künstlerin Niki de Saint Phalle an. Bitte mitbringen: Schürze, Fön, 2 alte Zeitungen, Kunststoffschalen

T2752 / Ute Dib

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 22.9. / 18:00 - 21:45
Sa. 23.9. / 14:00 - 19:15
So. 24.9. / 13:00 - 19:00 / 74 €
Anmeldung bis 13.9.
+ ca. 12 € Material (vor Ort zu zahlen)



Nanas + Skinnies, Freie Arbeiten nach Niki de Saint Phalle

Skulpturen nach Arbeiten von Niki de Saint Phalle

Wochenendseminar

Auf den Spuren weiblicher Kraft.

Angeregt durch die Arbeiten von Niki de Saint Phalle, werden wir Frauenfiguren entwerfen und bauen, die so üppig und farbenfroh wie ihre Vorbilder sind.

Auf ein Gerüst aus dickem Draht werden Füllmaterial und Gips aufgetragen. Die dünnen Skinnies werden in etwas vereinfachter Technik mit Draht, Gipsbinden und Gips hergestellt. Bei diesen Figuren können Metallelemente, Glas und anderes eingearbeitet und mit der Figur kombiniert werden. Diese Technik bietet Freiraum für eigene kreative Ideen. Zum Abschluss erhält die Figur ihre farbenfrohe Bemalung.

Es kann auch mit Beton gearbeitet werden. Der Zeitrahmen ermöglicht die Fertigstellung einer Figur.

Bitte eine Schürze mitbringen.

T2754 / Kordula Klose Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34
Fr. 13.10. und Sa. 14.10. / 12:00 - 19:00 / 77 €
Anmeldung bis 8.10.
+ Material und Werkstattnutzung (ca. 15 € vor Ort zu zahlen)

Holz ist Kunst-Stoff

Holzbildhauerei Grund- und Aufbaukurse

Nach eigenen Entwürfen entstehen naturalistische und abstrakte Formen, Gesichter, Skulpturen. Inspirierend wirken dabei Art, Form und Größe der vorhandenen Stammstücke. Durch den sinnlichen und theoretischen Umgang mit diesem dynamischen Material kann die Begeisterung für Holz und die Bildhauerei entdeckt werden. Sowohl die Handhabung mit Bildhauerwerkzeugen als auch Wissenswertes über den Wert- und Werkstoff Holz werden anschaulich vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Werkzeuge und Material sind im Kurs vorhanden.

T2761 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mi. 20.9. / 9:30 - 12:00 / 10 Termine / 90 €
+ 20€ Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

T2762 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mo. 18.9. / 15:30 - 18:00 / 10 Termine / 90 €
+ 20€ Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

T2763 / Christine Ermer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Mo. 18.9. / 18:00 - 20:30 / 10 Termine / 90 €
+ 20€ Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an Kursleitung

T2765 / Christine Ermer Wochenendseminar Hofgeismar

Herwig-Blankertz-Schule, Holzwerkstatt,
Magazinstr. 23
Fr. 10.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 11.11. / 11:00 - 18:00
So. 12.11. / 10:00 - 17:00 / 89,50 €
Anmeldung bis 27.10.
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

T2767 / Christine Ermer Wochenendseminar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 12.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 13.1. / 11:00 - 18:00
So. 14.1. / 10:00 - 17:00
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis 20.12.
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

T2768 / Christine Ermer Wochenendseminar Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Fr. 26.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 27.1. / 11:00 - 18:00
So. 28.1. / 10:00 - 17:00
3 Termine / 89,50 €
Anmeldung bis 15.1.
+ 15 € Werkzeugnutzungs- und Materialkosten an die Kursleitung

Skulpturen aus Stein

Thüster Kalkstein dient als Ausgangsmaterial für die Skulpturen. Zwei unterschiedliche Arbeitsweisen sind möglich:

1. Während der Bearbeitung des Steines entwickelt sich eine Idee und der Stein erhält seine Form.
2. Anhand von Zeichnungen, Fotos oder kleinen Modellen wird die Form in den Stein übertragen.

Der Bildhauerkurs erfordert weder Vorkenntnisse noch großen Kraftaufwand und ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bitte robuste Kleidung und feste Schuhe mitbringen. Bei schönem Wetter kann draußen gearbeitet werden.

Treffpunkt: Atelier Wolfhager Str. 109, Pförtnerhaus Ecke Mombachstraße (Mobil: 01711508445).

T2770 / Ruth Lahrman Grundkurs Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Di. 12.9. / 18:00 - 20:30 / 6 Termine / 81 €
+ ca. 30€ für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

T2772 / Ruth Lahrman Wochenendseminar Kassel

Atelier Wolfhager Str. 109 (ehem. Thyssen-Henschel)
Sa. 16.9. und So. 17.9. / 10:00 - 17:00 / 86 €
Anmeldung bis 8.9.
ca. 30€ für Werkzeug-, Raumnutzung und Material nach Verbrauch an die Kursleitung

Steinbildhauerei mit Ytong-Stein für Haus und Garten

Tagesseminar

Auch Ungeübte können unter Anleitung an einem Tag eine einfache Skulptur erstellen, die ihren Platz im Haus oder Garten finden kann. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Atelier statt.

Werkzeuge und Material sind im Kurs erhältlich.

Falls vorhanden bitte mitbringen: Handschuhe, Mundschutz und Schutzbrille

T2773 / Roland Strey Ahnatal-Weimar

Atelier Roland Strey, Dörnbergstr. 26a
Sa. 7.10. / 10:00 - 16:00 / 35,50 €
Anmeldung bis 27.9.
+ ca. 10 € Kosten für Material und Werkzeugnutzung (nach Verbrauch).

Metallskulpturen - Nützliches und Skurriles

Bildhauerei aus Metall

Wochenendseminar

Fundstücke aus der Schrottkiste und Metallverarbeitung sind die Baumaterialien für frei gestaltete Skulpturen. Es wird gehämmert, gesägt, geschweißt oder gelötet. Bei schönem Wetter auch im Freien. Bildhauerische und formale Fragestellungen wie Form, Proportion, Statik und Bewegung werden spielerisch umgesetzt. Ob figürlich oder abstrakt, ob als Kunst- oder Gebrauchsgegenstand (Rankgerüste für Pflanzen, Windspiel im Garten) - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material ist im Kurs erhältlich.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Schrottschätze zur Verarbeitung .

T2780 / Kordula Klose Calden-Fürstenwald

Atelier Kordula Klose, Bahnhofstr. 34
Fr. 20.10. und Sa. 21.10. / 12:00 - 19:00 / 77 €
Anmeldung bis 15.10.
+ Material und Werkstattnutzung (ca. 20 € vor Ort zu zahlen)

Gefäße, Töpfe, Schalen

Grund- und Aufbaukurs Töpferei

Gefertigt werden individuelle Gefäße jeder Art - von kleinen zarten Schalen bis hin zu frei aufgebauten abstrakten Formen. Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Material Ton und dessen zahlreiche Gestaltungsmöglichkeiten kennen.

T2801 / Jorgos Papazissis Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Mi. 27.9. / 18:00 - 20:15 / 10 Termine / 89 €
Das Entgelt beinhaltet die Brennkosten. Materialkosten werden je nach Verbrauch mit dem Kursleiter abgerechnet.



Töpferwochenende an der Drehscheibe

Wochenendseminar

In der fachmännisch eingerichteten Töpferei erlernen Anfänger/-innen die Grundbegriffe des Drehens an der Töpferscheibe. Der geschmeidige Ton reagiert sofort auf jede Bewegung der formenden Hände: Erste kleine Vasen und Schalen entstehen. Erlern wird die traditionelle Art der gezogenen Henkel für Tassen und Krüge, das "Abdrehen", das heißt die Bodenbearbeitung am lederharten Gefäß, und vieles mehr.

Fortgeschrittenen vermitteln die Töpfer Griffe und Handstellungen für ausladende Schalen, hohe Gefäße und allerlei Kniffe aus dem Werkstatt-Alltag.

In der Kleingruppe findet jeder Teilnehmende die Aufmerksamkeit der Anleitenden. Bitte Schürze und Handtuch mitbringen. Am 2. Samstag folgt das Glasieren; der genaue Termin wird von der Gruppe festgelegt.

T2807 / Hans-Ulrich Geß

Bad Karlshafen-Helmarshausen
Töpferei Geß, Gottsbürener Str. 15
Sa. 18.11. / 10:00 - 16:00
So. 19.11. / 10:00 - 16:00
Sa. 25.11. / 13:00 - 15:15 / 135 €
Anmeldeschluss 27.10.
Inkl. Werkstattnutzung und Imbiss
+ Ton 7 €/kg Material- und Brennkosten

Goldschmieden

Kreatives Schmuckgestalten

Wochenendseminar

Wenn Sie glauben, Schmuck herstellen könnte Ihnen Spaß machen, ist dieser Kurs richtig. Geeignet für handwerklich talentfreie und mehr oder weniger „blutige“ Anfänger/innen. Wir arbeiten in handwerklich gediegenen Techniken: Ringe, Ohrschmuck, Kettenanhänger u.v.m. Neben Kupfer und Messing gibt es Silber, edle Hölzer und Kunststoff zum Designen und Werken. Edelsteine zum Fassen bringt der Kursleiter mit.

T2818 / Anton Zahradnik

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 18.11. und So. 19.11. / 9:00 - 17:00 / 88 €
Anmeldung bis 6.11.
Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

T2819 / Anton Zahradnik

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
Sa. 2.12. und So. 3.12. / 9:00 - 17:00 / 88 €
Anmeldung bis 20.11.
Die Materialkosten (ca. 30 € Minimum) richten sich nach dem persönlichen Verbrauch und sind direkt mit dem Kursleiter abzurechnen.

Schrott - Kreativ

Schmieden und Schweißen

Grundkurs

Wochenendseminar

In diesem Kurs werden aus mitgebrachten oder in der Werkstatt vorhandenen Schrott-Teilen nach eigenen Vorstellungen durch Umschmieden und Verschweißen kunstvolle Objekte/Skulpturen zusammengefügt.

Max. 6 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 01757925040

T2823 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 12.1. / 18:00 - 21:00

Sa. 13.1. / 10:00 - 18:00

So. 14.1. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 125 €

Anmeldung bis 2.1.

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

Schmieden und Drechseln

Grundkurs

Wochenendseminar

Beim Drechseln und Schmieden treffen zwei altertümliche, ganz einfache Handwerke aufeinander, deren Reiz die Kombination des Naturstoffes Holz mit dem Eisen ist. An der alten Drechselbank in der Schmiede-Werkstatt werden Sie vorsichtig mit dem Holzdrehen bekannt gemacht. Wir wollen in diesem Kurs ca. 80 cm lange Totempfähe (Familienwappen) nach eigenen Vorstellungen drechseln, die dann aus Eisen einen geschmiedeten Fuß, Arme und Gesicht bekommen. Sie können später in der Wohnung oder im Garten aufgestellt werden. Alternativ können auch Gartenfackeln nach dem Schwedenfeuer-Prinzip oder andere Objekte für den Garten gedrechselt werden, die eine geschmiedete Halterung als Erdspieß erhalten.

Max. 4 Teilnehmer

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 01757925040

T2824 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 19.1. / 18:00 - 21:00

Sa. 20.1. / 10:00 - 18:00

So. 21.1. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis 8.1.

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

Kunst-Schmieden

Grundkurs

Wochenendseminar

Die Faszination des Feuers, das glühende Eisen, der singende Amboss: Das ist Schmieden - Mythos eines uralten Handwerksberufs. Heute ist diese Kunst zu 70% Kopfarbeit, zu 30%

Kraft. Im Kurs geht es darum, behutsam mit dem kalten Material Eisen „warm zu werden“. Am Ende können selbstgefertigte Stücke wie Wikingermesser, Schlüsselanhänger und Grillspieß mit nach Hause genommen werden.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 0175 7925040

(Max. 6 Teilnehmer)

T2825 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 6.10. / 18:00 - 21:00

Sa. 7.10. / 10:00 - 18:00

So. 8.10. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 115 €

Anmeldung bis 25.9.

+ 15 € Materialkosten an die Kursleitung

Vater-Kind-Schmieden

Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden.

T6260 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Sa. 21.10. und So. 22.10. / 10-13 Uhr

Anmeldung bis 9.10.17

75 € pro Kind

Messer-Schmieden

Aufbaukurs

Wochenendseminar

Auf altertümliche Art soll ein Messer mit der Hand geschmiedet und anschließend im offenen Feuer gehärtet werden. Grundkenntnisse der Techniken und Wärmebehandlung sowie das Verbinden verschiedener Stähle durch Feuerverschweißen (Damast) / Drei-Lagen-Stahl werden vermittelt. Anschließend wird an der Drechselbank ein Holzgriff gedrechselt und das Messer eingepasst. Grundkenntnisse im Schmieden (z.B. durch Teilnahme am Grundkurs) werden vorausgesetzt.

Max. 4 Teilnehmer.

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:

T. 0175 7925040

T2826 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Fr. 3.11. / 18:00 - 21:00

Sa. 4.11. / 10:00 - 18:00

So. 5.11. / 10:00 - 16:30

3 Termine / 150 €

Anmeldung bis 23.10.

+ 25 € Materialkosten an die Kursleitung



Schärfkurs

Endlich scharfe Messer und Scheren!

Tagesseminar

Ziel des Kurses sind Grundlagen und Grundfähigkeiten des Messer- und Schereschärfens mit dem Bankstein. Er wendet sich gleichermaßen an ambitionierte Köche und Köchinnen wie auch an alle, die ein Taschenmesser oder eine Schere richtig schärfen lernen möchten.

Themen sind u.a.:

- Kleine Materialkunde - was ist scharf, was ist stumpf?
- Werkstoffe und Wärmebehandlungen und ihre Auswirkungen auf das Schärfen
- Klingen und Schneidegeometrie

Bitte mindestens 10 (stumpfe) Messer und Scheren mitbringen, evtl. auch genutzte Schärfmittel. Informationen: www.derdamast-schmied.de

T2831 / Burkhard B. Wittig

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Sa. 11.11. / 11:00 - 16:00 / 29 €

Anmeldung bis 30.10.

+ ca. 10 € Materialkosten nach Verbrauch an Kursleitung

Grundlagen des Buchbindens

Ferienkurs

Die alte Handwerkskunst Buchbinden ist etwas Besonderes. Sie erfahren, woraus ein Buch besteht und wie es aufgebaut ist, wie man alte Bücher repariert und pflegt, wie man sie sorgfältig auseinander nimmt und neu einbindet. Es wird auch gezeigt, wie man lose Blätter, Manuskripte, Zeitschriften usw. aufbereitet und in Buchform bringt. Dabei wird nicht nur die Technik erläutert, sondern auch die Geschichte, Kultur und Ästhetik des Buches.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop ist so angelegt, dass jede/r sowohl handwerklich als auch durch die Ausrüstung befähigt wird, später alleine weiterzuarbeiten. Bitte mitbringen: Zollstock, Bleistift, Schere, Teppichcutter, 2 Borsten-Leimpinsel (1cm und 2,5cm), ca. 150 Blatt DIN A4 Papier, Schraubenzieher oder Akkuschauber und (falls vorhanden) Falzbein und Schneideschiene.

weitere Informationen: www.thomas-weil-buchbinden.de

T2832 / Thomas Weil

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Do. 12.10. / 18:00 - 21:00

Fr. 13.10. / 15:00 - 20:30

Sa. 14.10. / 9:30 - 18:30

3 Termine / 100 €

Anmeldung bis 29.9.

+ ca. 37€ Material- und Werkzeugkosten direkt an den Kursleiter



Bogenbau für Erwachsene

Der Holzbogen

Wochenendseminar

Biegsame, elastische Hölzer haben den Menschen zum Bau des Bogens inspiriert. Über Jahrtausende wurde die Kunst des Bogenbaus verfeinert.

An diesem Sonntag wird ein Bogen aus Hickoryholz gefertigt - nach bewährter Art. Dabei wird hauptsächlich mit Rassel und Ziehklänge gearbeitet.

Von der Erarbeitung eines persönlichen Bogens geht eine ganz besondere Faszination aus. Die Anspannung weicht großer Freude, wenn von diesem Bogen die ersten Pfeile fliegen werden!

T2838 / Dieter Schauberick

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 4.11. / 9:00 - 18:00 / 59 €

Beratung durch den Kursleiter: 0176

54569753

Anmeldung bis 23.10.

+ 139,00 € Materialkosten

Ikebana - die japanische Kunst des Blumenarrangierens

Die moderne japanische Sogetsu-Schule mit ihren Regeln ist die Basis. Die Kreativität steht im Vordergrund. Bei der Gestaltung erfolgt eine sparsame Verwendung der Materialien und dadurch ein Hervorheben der spezifischen Wuchsformen und Oberflächenstrukturen. Sie arrangieren frische Blüten, Blätter, Ranken und Zweige in flachen Schalen und Vasen. Zur Einführung am ersten Abend bitte Schreibutensilien mitbringen.

T2840 / Gisela Völkel, Dipl. Sogetsu-

Lehrerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2

Do. 28.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 49 €

+ ca. 5 € Materialkosten pro Abend

Restaurierungstechniken - eine Einführung

Aus alt mach neu

Wochenendseminar

Restaurationsbedürftige Kleinmöbel oder Objekte werden ins Atelier gebracht, um ihnen zu neuem Glanz zu verhelfen. Sessel werden unter Anleitung gereinigt, geleimt, geflickt oder gebeizt. Hässlicher alter Lack wird entfernt, Musterpapier wird verklebt und Schellack-Polituren werden erneuert. Während Stoff- und Papiermuster besprochen und Farben erörtert werden, wird auch mal ein Beratungs-Kaffee getrunken. Im Einführungskurs werden Materialkenntnisse und vorbereitende Tätigkeiten vermittelt. Er kann auf Wunsch fortgesetzt werden, bis das alte Stück in neuem Glanz erstrahlt.

Auch Objekte im „Shabby Chic-Look“ können hergestellt werden. Auf Wunsch stellt Frau Zuber auch Möbel oder Objekte zur Verfügung, die vor Ort bearbeitet werden können, diese verbleiben später im Atelier.

T2845 / Ariane Zuber

Bad Karlshafen

Atelier Patina, Hafenplatz 16

Sa. 14.10. / 10:00 - 16:30 / 30 €

Hilfreich ist es, der Kursleiterin vorab mit zu teilen, was mitgebracht wird, um entsprechende Vorbereitungen treffen zu können: 0177-8088656.

Anmeldung bis 22.9.

Textiles Gestalten

Spinnst du?

Wochenendseminar

Wenn nicht, dann jetzt! In diesem Kurs wird es wissenswertes über die alte Handwerkskunst des Spinnens geben. Es werden unterschiedliche Fasern vorgestellt und natürlich an der Handspindel und dem Spinrad gesponnen. Das Ergebnis sind dann schöne Fäden, für z.B. selbstgestrickte Socken oder Schals. Neben dem Spinnen werden auch ein paar Tricks und Tipps mit auf den Weg gegeben, was bei Wolle alles beachtet werden muss. Wer traut sich ran, eigene Wolle zu produzieren? Keine Vorkenntnisse notwendig!

T2851 / Lisa Mareen Gollor

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1

Fr. 17.11. / 18:00 - 19:30

Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00

So. 19.11. / 11:00 - 16:00

3 Termine / 74 €

Anmeldung bis 6.11.

Materialkosten 10-15€ nach Verbrauch an die Kursleiterin



Woll-Lust - Filzen!

Grund- und Aufbaukurs

Tagesseminar

Lassen Sie sich verführen, reizvolle Filzobjekte herzustellen. Sie verbinden den Charme eines archaischen, Wärme und Weichheit ausstrahlenden Materials mit den Möglichkeiten moderner Gestaltung. Anhand kleiner Objekte erlernen Sie Filztechniken zur Herstellung flächiger und dreidimensionaler Filze. So entstehen mit Hilfe von warmem Wasser und Seife z.B. Blüten, Schmuck, Tischsets, Handyhüllen und Hohlkörper.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, Schere.

T2852 / Michaela Triftshäuser

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 29.10. / 10:00 - 16:00 / 38 €
Anmeldung bis 16.10.

+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

Blüten und Schmuck aus Filz

Tagesseminar

Gestalten Sie sich Ihren individuellen Schmuck aus Filz: Seien es leuchtend bunte Perlenketten, romantischer Blütenschmuck oder Kreationen aus Filzsträngen. Filzschmuck besticht durch den Charme des Materials: Er ist archaisch und modern, frech und elegant zugleich. An diesem Filztag lernen Sie Herstellungsmöglichkeiten verschiedenster Schmuckelemente kennen und kombinieren: z. B. Kugeln, Scheiben oder Schnüre. Auch die Kombination mit anderen Materialien, wie Metall oder Glas in Form von Perlen oder Steinchen, kann reizvoll sein. Wenn gewünscht, bitte selber mitbringen.

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, zwei alte Handtücher, kleine Schüssel, spitze Schere und, falls vorhanden, Schmuckzange.

T2854 / Michaela Triftshäuser

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 5.11. / 10:00 - 16:00 / 38 €
Anmeldung bis 23.10.

+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch

Hut filzen

Tagesseminar

Farbige Wolle, warmes Seifenwasser, Ihre Hände und ein paar gut gezeigte Kniffe - das ist schon fast alles, was Sie zur Herstellung Ihres Hutes benötigen. Filzen Sie sich Ihren Hut: Eine freche Baskenkappe, ein eleganter Damenhut oder ein verwegener Hexenhut? Oder schwebt Ihnen eher ein Derwisch-Hut vor, eine Narrenkappe oder ein romantischer Blumenhut?

Bitte mitbringen: Stück Kernseife oder Olivenseife, 2 Handtücher, kleine Schüssel, Kugelschreiber, Schere.

T2855 / Michaela Triftshäuser

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 2
So. 12.11. / 10:00 - 17:00 / 42 €
Anmeldung bis 30.10.

+ Materialkosten an Kursleitung je nach Verbrauch (ca 15€)

Kostümbilder entwerfen zu Mozarts „Die Zauberflöte“

Am Puls der märchenhaften Oper!

Wochenendseminar

Sie haben Spaß am Theater und dessen vielfältige Möglichkeiten? Mehr brauchen Sie hier nicht! Wir nähern uns der Oper über das Kostüm. Gemeinsam betrachten wir anhand der spannenden Textpassagen die Figuren der „Zauberflöte“. Mit der Beschreibung meiner Tätigkeit als Kostümbildnerin übertrage ich diesen Part an Sie!

Genüsslich und unbeschwert kann jeder aus schönen Stoffen ganz individuelle Formen entwickeln. So entstehen plastische Bilder (A3 Format) mit besonderen Entwürfen in Collage-

technik. Die reiche Auswahl an Stoffen, Farben und Glitzerdekor macht es möglich. Ein Einblick in die Kostümgeschichte bereichert die Gestaltungsmöglichkeiten.

Wohlklingende Inspiration bietet die wunderschöne Musik von Mozart.

T2860 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402

Sa. 18.11. / 10:00 - 14:00

So. 19.11. / 10:00 - 14:00

2 Termine / 49 €

Anmeldung bis 6.11.

+ ca. 7€ Materialkosten

Zu allen folgenden Patchwork-Kursen bitte eine Nähmaschine, Verlängerungsschnur, Steckerleiste und verschiedene gewaschene und gebügelte Stoffreste mitbringen.

„Was Ihr wollt“ - offener Workshop

Patchworktechniken

Wochenendseminar

Werkstattkurs für Patchworker - egal, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene.

Sie können mit Hilfe der Kursleiterin neue Projekte planen und starten oder alte fertig stellen. Oder Sie haben ein neues Muster entdeckt und haben Fragen zur Realisierung? Alle Techniken - nichts ist unmöglich!

Alles Weitere wird in der Vorbesprechung geklärt.

T2863 / Dagmar Stöcker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 21.9. / 18:00 - 19:00 (Vorbesprechung zu Material im Vorraum des Fotolabors)

Sa. 30.9. / 10:00 - 16:00

So. 1.10. / 10:00 - 16:00

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis 18.9.

+ eigene Materialkosten

Rund um den genähten Kreis im Patchwork

Wochenendseminar

Wie näht man eigentlich schöne Kreise? Aus Wunsch wird Wirklichkeit! Ob aus einer Farbe appliziert oder aus Streifen oder Quadraten zusammengesetzt: hier lernen sie die verschiedenen Techniken (und das interessante 9-Grad-Lineal!) kennen. Lassen Sie sich in der Vorbesprechung zu Ihren Kreisen inspirieren und verlieren Sie die Scheu davor, Kreise zu nähen.

T2865 / Dagmar Stöcker

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 26.10. / 18:00 - 19:00 (Materialbesprechung im Vorraum des Fotolabors)

Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00

So. 5.11. / 10:00 - 16:00

3 Termine / 76 €

Anmeldung bis 23.10.

+ eigene Materialkosten



Textile Gemälde

Patchworktechniken

Warum nicht einmal den Lieblingskünstler als „Art Quilt“ textil darstellen? Neben einem kurzen biographischem Abriss können unter fachkundiger Anleitung Gemälde oder auch nur einzelne Elemente berühmter KünstlerInnen frei nachgearbeitet werden. Alle Schwierigkeitsgrade sind möglich und die hierzu benötigten Techniken können im Kurs erlernt werden.

T2866 / Britta Kohlhaase

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19

Di. 24.10. / 9:00 - 11:00 / 6 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis 16.10.

+ eigene Materialkosten

Handarbeitstechniken

Stricken - von Kopf bis Fuß

Grund- und Aufbaukurs

Für Interessierte mit wenig oder gar keinen Vorkenntnissen und Profis. Strick-Kniffe und Tricks, um zu einem gelungen Strickmodell zu kommen - wir zeigen Ihnen, wie es geht. Z.B. Stricken mit vielen Farben oder verschiedenen Stricktechniken, Musterstricken, Detaillösungen für den perfekten Sitz. Ungeübte erhalten bei uns Unterstützung ab der ersten Masche. Eigene Garne können selbstverständlich mitgebracht werden. Materialbesprechung in der ersten Stunde.

T2901 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Di. 12.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 108 €

+ eigene Materialkosten

T2903 / Christina Geyer

Kassel

FIL Garn-Wolle, Friedrich-Ebert-Str. 147

Mi. 13.9. / 18:00 - 20:00 / 15 Termine / 108 €

+ eigene Materialkosten



Stricken wie in der Spinnstube

Für Anfänger/-innen und Geübte

In der Strickstube kann Einfaches oder Anspruchsvolleres für Kleine und Große gestrickt werden. Eine begeisterte Strickerin leistet dabei Hilfestellung, für Anfänger/-innen wie für Geübte. Eine Materialbesprechung findet am ersten Unterrichtsabend statt.

T2905 / Hajer Asgari-Ershad

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Do. 14.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 69 €

Anmeldung bis 6.9.

Sockenstricken für jedermann und jede Frau

Für Anfänger mit Strick-Vorkenntnissen

Als geübte Sockenstrickerin (ca. 80 Paar pro Jahr) möchte ich auf Wunsch von interessierten Handarbeitern /-innen mein Wissen über

Socken bzw. Kaminsocken weitergeben. Gut sitzende Socken, immer nach dem gleichen, einfachen, gut und selbst verfeinerten Modell gestrickt. Leichte Strickvorkenntnisse wären von Vorteil.

T2906 / Elna Wijnbelt-Krause

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 108

Mi. 13.9. / 19:00 - 21:00 / 6 Termine / 45 €

Bitte eigene Wolle bitte mitbringen - die

Kursleiterin berät gern: 05672-2716 AB

Anmeldung bis 5.9.

Hardanger Stickerei

Diese norwegische Stickkunst ist leicht zu erlernen. Gestickt werden Decken, Schleifen, Gardinen, Kissen, Blusen und anderes.

T2907 / Hannelore Rudolph

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013

Di. 19.9. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine / 52 €

Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr

+ Material

T2908 / Hannelore Rudolph

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Mi. 27.9. / 19:15 - 21:30 / 7 Termine / 52 €

Vorbesprechung am ersten Kursabend von 19:15 - 20:00 Uhr

+ Material

Handarbeiten & Wolle

Alles zum häkeln, nähen, sticken und stricken



Inhaber: Margot Galuschka

Schützeberger Straße 44

D-34466 Wolfhagen

Tel.: 0 56 92 - 53 42

e-mail: info@handarbeiten-galuschka.de

www.handarbeiten-galuschka.de



Klößeln - Alte Handwerkskunst beleben

Grundkurs

Nicht nur Spitzen für Decken klößeln, sondern mit den erlernten Grundschlägen mal etwas anderes fertigen, wie z. B. Schmuck, Bilder, Windspiele, Tischbänder und noch vieles mehr. Auch das Arbeiten mit anderen Garnen (außer Leinen), z. B. aus Metall und Seide, macht das Klößeln interessant.

T2909 / Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mo. 25.9. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 56 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis 18.9.
+ Material

T2910 / Heidi Tkacz

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte, Theodor-Heuss-Str. 15
Mi. 27.9. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 56 €
Anmeldung bitte nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05605-4418
Anmeldung bis 18.9.
+ Material

Nähen / Mode / Stilberatung

Zuschneiden und Nähen- Wochenendwerkstatt

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

T2949 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Ahnatal-Heckershausen

Gemeindezentrum, Heckershäuser Stübchen,
Dorfplatz 2
Fr. 3.11. / 19:00 - 20:45
Sa. 11.11. / 9:15 - 15:00
So. 12.11. / 10:00 - 14:30
3 Termine / 55,50 €
Anmeldung bis 23.10.
+ Materialkosten

Zuschneiden und Nähen für Fortgeschrittene

Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Da nicht immer ausreichend Nähmaschinen vorhanden sind, bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Danach kann dann gezielt das Material eingekauft werden.

T2950 / Heide Schimmelpfeng, Monika

Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 11.9. / 14:30 - 16:45 / 8 Termine / 73 €
+ Material 40 €

T2951 / Heide Schimmelpfeng

Immenhausen

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Di. 12.9. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine / 73 €
+ Material 40 €

T2952 / Heide Schimmelpfeng

Calden-Ehrsten

Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mi. 13.9. / 19:15 - 21:30 / 8 Termine / 73 €
+ Material 40 €

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

T2953 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 2
Mi. 13.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €
Anmeldung bis 7.9.
+ Materialkosten

Zuschneiden und Nähen

Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung. Bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

T2954 / Ingeborg Bechstedt

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 6.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €
Anmeldung bis 30.8.
+ Material

T2955 / Ingeborg Bechstedt

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 15.11. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €
Anmeldung bis 27.10.
+ Material

Zuschneiden und Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob Hosen, Röcke oder Kleider, für Kinder oder Erwachsene: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung, Tipps und Tricks, damit es gelingt. Bitte die eigene Nähmaschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen. Eine Vorbesprechung findet am ersten Termin statt. Bitte erst danach Material einkaufen.

T2956 / Dagmar Engelbrecht-Eggers

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 2
Mi. 29.11. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €
Anmeldung bis 3.11.
+ Materialkosten

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Zusammen in Hofgeismar, Neue Str. 2

Stoff-Paradies

Modestoffe

Patchwork und Dekostoffe

Zählstoffe und Stickgarne

Wolle und Zubehör

Kurzwaren und Schnitte



Nähmaschinen Ernst
mit Christina Eber

Verkauf von

Näh-, Stick- und Overlockmaschinen
brother. BERNINA® elna baby lock

Wartung und Reparatur aller Fabrikate
Jeden Dienstag 10-18 Uhr

10 % Rabatt für Kursteilnehmer

Tel. 05671 5960

Mo, Di, Do, Fr 10-18 Uhr
Mi, Sa 10-13 Uhr

www.naemaschinen-ernst.de

Tel. 0561 811821
Rothwestener Str. 13
34233 Fuldaatal-Simmershs.





Zuschneiden und Nähen

Individuelle Kleidung und Textilien - modisch und preiswert

Ob Gardinen, Jacken, Hosen, Röcke oder Kleider, ob für Kinder oder Erwachsene, ob Änderungen oder Neugenähtes: Anfänger/-innen und Fortgeschrittene erhalten individuelle Hilfestellung.

Bitte eigene Maschine, Verlängerungskabel und Steckerleiste mitbringen.

T2957 / Monika Ramus

Zierenberg

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Mi. 13.9. / 19:00 - 21:15 / 7 Termine / 52,50 €
Anmeldung bis 5.9.

+ Material

Nähwerkstatt für Erwachsene. Kleidung, Taschen, Spielsachen, Accessoires

Ohne Vorkenntnisse

Nähen von individueller Kleidung für sich selbst oder die Kinder, Herstellung trendstarker Taschen und Accessoires oder das Anfertigen von Spielsachen – „Do it Yourself“ liegt voll im Trend und macht riesig viel Spaß. Anfänger und Fortgeschrittene erhalten zahlreiche Anregungen, individuelle Hilfestellung sowie viele Tipps bei der Umsetzung ihrer Projekte – egal ob Kleid oder Sporthose, Zuckertüte oder Tasche, Teddybär oder Spielzelt – fast alles kann an der Nähmaschine umgesetzt werden. Das Vorgespräch dient zum gegenseitigen Kennenlernen und Besprechen der Nähprojekte. Hier werden auch zahlreiche Bücher und Hefte von der Kursleitung für diejenigen ausgelegt, die noch keine konkreten Vorstellungen von ihrem Nähprojekt haben.

Bei Bedarf können

Nähmaschine und Ausrüstung gestellt werden. Das Material ist selbst mitzubringen oder kann vor Ort im eigenen Stoffladen eingekauft werden.

T2958 / Martina Petersen

Grebenstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 5
Do. 5.10. / 18:30 - 20:45 / 9 Termine / 82 €
Anmeldung bis 26.9.

+ 20 Euro Leihgebühr für Nähmaschine und Zubehör - wenn erforderlich!

Schneidern für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Schneidern macht Spaß und bietet die Möglichkeit, eigene Ideen zu verwirklichen. Kleidung, Accessoires und sonstige Textilien können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen wird vermittelt und Verarbeitungstechniken und Kniffe werden erklärt, die auch Anfängerinnen zum Erfolg führen.

Der erste Tag dient der Einführung und Vorgespräch des zu nähenden Projektes. Zum nachfolgenden Kurs bringen Sie bitte Nähmaschine und das entsprechende Material mit. Modezeitschriften für Erwachsene und Kinder werden am ersten Kurstag zur Anschauung vorgelegt.

T2959 / Monika Todtenbier

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Do. 14.9. / 19:00 - 21:15 / 8 Termine / 73 €
Anmeldung bis 5.9.

+ Material 40 €

Freier Nähspaß

Bei diesem thematisch freien Nähevent können die unterschiedlichsten Projekte in Angriff genommen werden, gemäß den Wünschen und Vorstellungen der Teilnehmerinnen. Es können Gegenstände des täglichen Gebrauchs, wie z.B. Taschen, praktische Einkaufsbeutel, Decken, Dekorationen zur Winterzeit oder auch einfache Bekleidungsobjekte für Kids und Erwachsene, wie z.B. Loops, Beanies usw. angefertigt werden. Hierbei finden neue, aber auch gebrauchte Stoffe, alte Jeans, Leinen und vieles mehr ihre Verwendung. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

T2960 / Britta Kohlhaase

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19

Di. 24.10. / 19:00 - 21:00 / 6 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis 16.10.

+ eigenes Material

In den folgenden Nähkursen gibt es einige schlichte Nähmaschinen zum Ausprobieren. Wir empfehlen: Bitte bringen Sie möglichst Ihre eigene Nähmaschine und Verlängerungsschnur mit Steckerleiste mit.

Schneidern auf hohem Niveau!

Auch für noch nicht so erfahrene Schneiderlein geeignet!

Sie suchen nach dem ultimativ gut sitzenden Hosenschnitt? Oder haben Sie ein bestimmtes Modell in einem Modejournal gesehen, das Sie sich gerne nähen wollen? Dieser Kurs macht es möglich! Wir beginnen mit dem Erstellen eines Grundschnittes nach Ihren Maßen und wandeln ihn ab zum gewünschten Modell. Nach dem Zuschneiden und Vorbereiten folgt die professionelle Anprobe. Erforderliche Änderungen werden auf die Schnitte übertragen. So entwickeln wir einen individuellen Fundus, auf den Sie bei der Realisierung Ihrer Ideen zurückgreifen können.

Als Schneidermeisterin, Modedesignerin und Kostümbildnerin verfüge ich über viel Erfahrung und Phantasie für die Umsetzung auch ausgefallener Vorstellungen.

Bitte zu 1. Kurstag noch keine Nähmaschine mitbringen, aber 1-2 Maßbänder, Bild des gewünschten Modells und Stoff, soweit schon vorhanden. Gerne berate ich Sie auch bei der Modell- und Materialwahl. Ich gebe zu Beginn eine kleine Einführung in Schnitttechnik.

T2963 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Grund- und Aufbaukurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 11.9. / 17:45 - 19:45 / 10 Termine / 72 €
+ eigene Materialkosten

Spaß am Nähen!

Wochenendseminare

Sie erhalten individuelle Unterstützung sowohl für den Umgang mit der Nähmaschine als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Selbst wenn Sie Nähen bisher für schwierig oder unerlernbar hielten: Sie sind herzlich eingeladen, ein schönes Hobby kennen zu lernen.

Aber auch wenn Sie bereits Vorkenntnisse mitbringen, können Sie Ihr Wissen durch einen „Profi“ weiter vervollständigen, denn es werden interessante Tipps und Tricks zum rationalen Nähen vermittelt. Infos für Modellwahl und Stoffkauf am Vorgesprächstermin.

T2968 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 2.11. / 18:00 - 19:00 (Info zu Schnitten und Stoffkauf im Vorraum des Fotolabors)
Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00
So. 12.11. / 10:00 - 16:00

3 Termine / 69 €

Anmeldung bis 30.10.

STOFFHAUS
am Koe

modern • creativ • individuell

Kölnische Str. 4-6
34117 Kassel
Tel.: 0561-10990-0

Öffnungszeiten:
Mo.- Fr.: 10.00-19.00 Uhr
Sa.: 10.00-18.00 Uhr

Ein Unternehmen der alfatex GmbH & Co KG
Zechenweg: 5 34233 Fulda

-20%
einmalig
auf alle Stoffe*
August bis Dezember 2017

*ohne Bestellware.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar!

stoffhaus-am-koe.de

f t p i



**T2969 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin,
Modedesignerin**
Wochenendseminar

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 23.11. / 18:00 - 19:00 (Beratung zu Modell- und Materialwahl im Vorraum des Fotolabors)
Sa. 2.12. / 10:00 - 16:00
So. 3.12. / 10:00 - 16:00
3 Termine / 69 €
Anmeldung bis 21.11.

Nähen!

Mode für alle Größen

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden.
Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl. Schnitte (Modehefte) mitbringen.

**T2970 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin**
Grund- und Aufbaukurs

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:30 / 11 Termine / 76 €
Info und Materialbesprechung am 1. Termin: 18-19 Uhr
+ eigene Materialkosten

Nähen am Wochenende

Wochenendseminare

Egal, ob Sie Vorkenntnisse haben oder nicht! Unkompliziert und günstig - für jede Größe! Overlock-Maschine ist vorhanden.
Zum Info-Termin nur Papier, Stift und evtl. Schnitte (Modehefte) mitbringen.

**T2971 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin**

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 8.11. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Materialberatung)
Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00
So. 19.11. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 69 €
Anmeldung bis 30.10.
+ eigene Materialkosten

**T2972 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin**

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 22.11. / 19:30 - 20:30 (Info: Schnitt- und Materialberatung)
Sa. 2.12. / 10:00 - 17:00
So. 3.12. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 69 €
Anmeldung bis 13.11.
+ eigene Materialkosten

**T2973 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin**

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 15.1. / 18:00 - 19:00 (Info: Schnitt- und Materialberatung)
Sa. 20.1. / 10:00 - 17:00
So. 21.1. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 69 €
Anmeldung bis 8.1.
+ eigene Materialkosten

**T2974 / Sabine Scharffenberg,
Schneidermeisterin**

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 22.1. / 18:00 - 19:00 (Info: Schnitt- und Materialberatung)
Sa. 27.1. / 10:00 - 17:00
So. 28.1. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 69 €
Anmeldung bis 15.1.
+ eigene Materialkosten

Haarstyling und Make-up

Tagesseminar

Nicht nur für junge Mütter und gestresste berufstätige Frauen, die durch Kind und oder Arbeit nur noch wenig Zeit für sich und ihr Styling haben, gibt es eine Anleitung für Haarstyling und Make-up.
Damit Frau das Beste aus ihrem Typ rausholt: „Quick Styling“ - mit wenigen Arbeitsschritten und mit den kleinen Kniffen im Bereich Make-up und Haare. Natürlich werden die Teilnehmenden unter kundiger Anleitung auch selbst Hand anlegen, um den Ablauf für sich selbst zu festigen und es zuhause so umsetzen zu können.

**T2983 / Nicole Berg
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 23.9. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 12.9.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

**T2985 / Nicole Berg
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 4.11. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 25.10.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

**T2987 / Nicole Berg
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 25.11. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 16.11.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.

Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

**T2989 / Nicole Berg
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Sa. 2.12. / 10:00 - 14:00 / 27 €
Anmeldung bis 22.11.
Bitte Schreibzeug, Make-up- und Schminkepinsel sowie einen kleinen Spiegel mitbringen.
Allergikerinnen bringen bitte das eigene Make-up mit.

Mann, siehst Du gut aus!

Farb- und Stilberatung für Männer in kleiner Gruppe

Tagesseminar

Auch für Männer ist es enorm wichtig, ein gepflegtes und modisches Äußeres zu zeigen. Dabei wird man täglich mit neuen Modetrends und Modifarben konfrontiert. Um aus dieser Vielzahl von Möglichkeiten die richtige Wahl zu treffen, ist es hilfreich zu wissen, welche Farben, Muster und Schnitte einem wirklich stehen. Denn gutes Aussehen bedeutet selbstbewusstes Auftreten.

Jeder Mensch hat seine eigene Pigmentierung, die sich auch im Laufe des Lebens nicht verändert. Durch eine Farbberatung wird klar, welcher Typ eher kühle, warme gedeckte oder leuchtende Farben tragen sollte. Die richtigen Farben lassen erholt und frisch aussehen, kleine Fältchen und Augenringe werden reduziert. Es gibt Tipps zu Frisur, Brille und Kleidung für ein gepflegtes Erscheinungsbild und die Grundgarderobe.

**T2990 / Suhela Gunkel
Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 18.11. / 12:00 - 16:00 / 32 €
Kleingruppe mit maximal sechs Teilnehmern!
Bitte bringen Sie zum Kurs ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin gar nicht wohlfühlen.
Anmeldung bis 8.11.
Auf Wunsch Farbpapp, 35 € vor Ort zu zahlen

FRAU WENZEL

Kurzwaren und vieles mehr.

Nähzubehör

Bastelmaterial

Alles für's KREATIVE

Hohnemannstr. 32
34130 Kassel
Tel. 05 61 / 50 34 68 16
iw@frauwenzel.de
www.frauwenzel.de

Öffnungszeiten nach Vereinbarung



Rundum schön !

Farb- und Stilberatung für Mollige in kleiner Gruppe

Tagesseminar

Für Frauen, die nicht mit den Traummaßen gesegnet sind, ist es manchmal schwierig, die richtige Kleidung zu finden. Oft sind diese Frauen unsicher, was ihnen wirklich steht: Nur Schwarz? Möglichst weite Sachen? Welcher Schnitt überspielt meine Problemzonen? Welche Hosenform steht mir?

Alle Fragen werden beantwortet durch eine professionelle Farbanalyse, die Ermittlung des Figurtyps, Tipps und Anleitungen für ein typgerechtes Make-up, Frisur und Brille.

Schriftliche Unterlagen zum Thema und über den eigenen Farbtyp stehen als Lehrmaterial den Teilnehmenden zur Verfügung.

T2991 / Suhela Gunkel

Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24

Sa. 4.11. / 9:00 - 15:00 / 49 €

Bitte bringen Sie ein Kleidungsstück mit, das Sie sehr gerne tragen und ein Kleidungsstück, das im Schrank hängt, weil Sie sich darin nicht wohlfühlen.

Anmeldung bis 24.10.

Auf Wunsch Farbpass, 35 € vor Ort zu zahlen

Schminkschule für Frauen

Wochenendseminar

Tolles Aussehen und positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Schritt für Schritt legen die Teilnehmenden selbst Grundierung, Lidschatten und Lippenstift perfekt auf. Das Staunen ist immer groß darüber,

welch positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Die Teilnehmerinnen erstellen selbst ein Tages- und ein Abend- Make up.

T2992 / Svenja Stephan

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Sa. 11.11. / 9:30 - 15:30 / 30 €

Anmeldung bis 24.10.

+ 5,00 € Schminkmaterial

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

T2995 / Svenja Stephan

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 014

Sa. 14.10. / 9:30 - 15:30 / 30 €

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

Anmeldung bis 28.9.

+ 5,00 € Schminkmaterial

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Schminkutensilien, Watte Pads, Make-up Entferner und einen Spiegel zum Aufstellen mit.

Farb- und Stilberatung für Frauen

Tagesseminar

Der erste Eindruck ist oft entscheidend; unser Stil ist Ausdruck unserer Persönlichkeit.

Farben und Formen in der Kleidung beeinflussen und unterstützen unser Wohlbefinden und die individuelle Ausstrahlung. Sie geben uns Sicherheit und Schutz.

Nach neun Farbtypen wird analysiert, welche Farbnuancen in harmonischer Beziehung zu körpereigenen Farben stehen und welche Schnitte und Formen zur Figur passen und das Erscheinungsbild vorteilhaft unterstreichen. Ein „Lieblingsteil“ sollte ebenso mitgebracht

werden wie Kleidungsstücke, bei denen die Unsicherheit oder das Gefühl bestehen, damit „stimme etwas nicht“.

T2997 / Monika Wendrich

Kassel

Heilhaus, Atelier Silberfaden, Brandaustr. 10

Sa. 30.9. / 10:00 - 18:00 / 61 €

Anmeldung bis 19.9.

Auf Wunsch Farbpass, 50 € vor Ort zu zahlen

T2998 / Monika Wendrich

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012

Sa. 7.10. / 10:00 - 18:00 / 61 €

Anmeldung bis 27.9.

Auf Wunsch Farbpass, 50 € vor Ort zu zahlen

T2999 / Monika Wendrich

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 28.10. / 10:00 - 18:00 / 61 €

Anmeldung bis 23.10.

Auf Wunsch Farbpass, 50 € vor Ort zu zahlen



BILDUNGSZENTRUM
KASSEL GmbH



Einfach gut abschneiden!

MEISTERVORBEREITUNG IM FRISEURHANDWERK – Teil I und II

15.01.2018 (VZ) · 06.08.2018 (VZ+TZ) · 14.01.2019 (VZ) · 12.08.2019 (TZ)

Margitta Kloth, Tel. 0561 9596-113, E-Mail: m.kloth@bz-kassel.de



Gesundheit

„vhs ist gesund!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft. Gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte - wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Ansprechpartner/-innen

Forum für Gesundheit | Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung | Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit | Heilmittel und Heilmethoden | Gesundheit Online | Entspannung und Körpererfahrung

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-10031685 | achim-rache@landkreiskassel.de

André Tentrop, Kassel
Tel. 0561-1003 1694 | andre-tentrop@landkreiskassel.de

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung
Heilmittel und Heilmethoden
Entspannung und Körpererfahrung | Gymnastik | Fitness
Aquafitness und Schwimmen | Sport | Ernährung

Susanne Ebberts, Wolfhagen
Tel. 05692-9873190 | susanne-ebbers@landkreiskassel.de

Thomas Günther, Wolfhagen
Tel. 05692-9873191 | thomas-guenther@landkreiskassel.de

Gymnastik | Fitness | Aquafitness und Schwimmen | Sport
Ernährung

Helgard Hesse, Kassel
Tel. 0561-1003 1688 | helgard-hesse@landkreiskassel.de

Selbstständig und kompetent im Alter

Elfriede Schäth, Wolfhagen
Tel. 05692-9873193 | elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Forum für Gesundheit

Diese Vortragsreihe gibt Einblicke in unterschiedliche Aspekte und Methoden der Gesundheitsvorsorge und Lebensführung und regt zur kritischen Reflexion an. Die Themen können in einem anschließenden Gespräch, viele aber auch in einem Tages- oder Wochenendseminar vertieft werden.

Endlich „Ich-sein“

Schein oder Sein?

Sind Sie wirklich authentisch? Und wenn nicht, wie konnte das geschehen? Wie gehen Authentizität und Echtheit verloren und wie kann sie wiedererlangt werden? Diese und ähnliche Fragen behandelt dieser Vortrag.

Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 25.9. / 20:00 - 21:30 / 5 €

➔ **Selbstbewusst und selbstsicher**
siehe auch Kurs T3020, Seite 69

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Mit dem Stichwort Hochsensibilität werden Eigenschaften von Menschen beschrieben, die mehr innere und äußere Reize wahrnehmen als andere und diese intensiver verarbeiten. Was ist Hochsensibilität und wie wirkt sie sich aus? Zudem wird der Frage nachgegangen, wie sich diese Gabe am besten zur Geltung bringen lässt und was andererseits dazu führen kann, dass sie als Last erlebt wird.

Matthias Gaenger, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 25.9. / 19:00 - 21:00 / 5 €

➔ **„Hochsensibilität erkennen und damit leben“,** siehe auch Kurs T3032, Seite 71

Heilkräuter für die Schilddrüse

Lernen Sie Heilkräuter und deren Anwendung kennen, die eine gesunde Schilddrüse unterstützen. Pflanzen bei Schilddrüsenüberfunktion, Schilddrüsenunterfunktion und zur Jodversorgung werden vorgestellt. Außerdem wird erklärt, welche Pflanzen bei Autoimmunerkrankheiten der Schilddrüse gemieden werden sollten und welche bei Hashimoto-Thyreoiditis hilfreich sein können. Ergänzend gibt es Informationen zum Hormonsystem, der Schilddrüse



und deren wechselseitigen Beziehungen mit anderen Hormondrüsen.

Karin Detloff, Heilpraktikerin, Phytotherapeutin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 5.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen

Sie kennen sicherlich Phasen, in denen Sie sich müde und erschöpft fühlen. Wenn dies jedoch länger anhält, sollten körperliche Ursachen abgeklärt werden. Eine Heilpraktikerin informiert Sie über mögliche Ursachen von Erschöpfungszuständen und gibt Hinweise darauf, wie Sie diese erkennen und ggfs. selbst beseitigen können oder wo Sie Hilfe erhalten. Themen sind u.a. Vitamin-D-Mangel, Nebennierenschwäche sowie Mineralstoffdefizite.

Tarina Simone Sänger, Heilpraktikerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 24.10. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Vortrag/Info-Abende

Diese zwei gleichen Veranstaltungen informieren über alle wichtigen Aspekte des vhs-Seminars, das Sie auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie ab 15.3.2018 vorbereitet.

Thomas Wiebke, Heilpraktiker Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 30.10.2017 / 20:00 - 21:30 oder Di. 13.2.2018 / 20:00 - 21:30 / Eintritt frei

➔ **„Heilpraktiker/in Psychotherapie“**
siehe Kurs U3050, Seite 73

Glück - ein einfaches Thema

Neue Erkenntnisse aus der Glücksforschung

Glück ist seit ein paar Jahren en vogue, Artikel werden darüber geschrieben, Wissenschaftler beschäftigen sich mit dem Thema. Die Sache mit dem Glück scheint nicht einfach. Fragen stellen sich: Was ist Glück? Wovon hängt es ab? Was hat es mit Geld zu tun? Es erwartet Sie ein Vortragsabend mit neueren Erkenntnissen aus der Glücksforschung. Ihre Meinung ist selbstverständlich auch gefragt. Es kann auch heiter werden.

Kezia Rosenkranz Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 7.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Gesunde Ernährung?

Es gibt heute sehr viele Informationen über Ernährung im Fernsehen, in Büchern und Zeitschriften, von Freunden und Verwandten und natürlich im Internet. Oft sind die Aussagen widersprechend oder verwirrend. In dem Vortrag wird auf einige Ernährungsvorstellungen eingegangen und eine „gesunde Ernährung“ vorgestellt. Gerne können Sie auch Fragen zu Ernährungs-Empfehlungen mitbringen.

Rainer Brummelte, Dipl. oec. troph., Ernährungswissenschaftler Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 9.11. / 20:00 - 21:30 / 5 €

Wach und konzentriert anstatt müde und zerstreut

Kum Nye Yoga

E-Mail, Internet, WhatsApp, ... Schule, Beruf und Alltag sind heute stark von Außenreizen und Ablenkungen gekennzeichnet. Fernsehen, Computerspiele, SMS und Co. bieten zusätzlich verlockende Zerstreuung und Unterhaltung, die selbst in der Freizeit unsere permanente Aufmerksamkeit fordern. Wer ständig unterbrochen, abgelenkt oder angesprochen



wird, kann sich in der Folge oft schlecht konzentrieren, ist unausgeglichen...
Kum Nye Yoga kann dem entgegenwirken: Leicht zu erlernende Körper- bzw. Atemübungen und Visualisierung stärken Konzentration und Achtsamkeit und können zu tiefer Entspannung führen. Sie sind herzlich zu diesem Abend eingeladen, der sowohl informiert als auch erfahrbar macht, was Kum Nye bewirken kann.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Marietta Bettermann-Nolle
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Fr. 10.11. / 18:30 - 20:00 / 5 €

Gesundheit im Gespräch

Eine Kooperation des Gesundheitsamtes Kassel mit dem Gesundheitsnetz Nordhessen, KISS, der HNA und der Volkshochschule Region Kassel.

Diese Reihe ist als eine kontinuierliche Diskussion von Experten mit Bürgerinnen und Bürgern konzipiert, die über neueste Ergebnisse und Entwicklungen in der Gesundheitsförderung, Diagnostik und Therapie informiert.

Brustkrebs

Screening Ja / Nein?

Mehr Lebensqualität durch individuelle Therapie.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 5.9. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

Demenz, was geht mich das an?

Erste Anzeichen erkennen und erste Maßnahmen einleiten!

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 24.10. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

Selbstverletzendes Verhalten

Wie finde ich Hilfe?

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 21.11. / 18:30 - 20:00 / Eintritt frei!

Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

Die nachstehenden Angebote stellen aktuelle Ansätze und Konzepte zu den Themenbereichen Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung vor. Sie dienen primär zur Orientierung und Erweiterung des eigenen Wissens und sind nützliche Wegweiser für den individuellen Lebens-

plan. Natürlich können und wollen sie eine ärztliche Behandlung, ein Coaching oder eine Psychotherapie nicht ersetzen. Wenn Sie in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung sind, sollten Sie die Teilnahme an diesen Angeboten mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin oder Therapeut/Therapeutin abstimmen.

Selbstbewusst und selbstsicher

Authentisch leben

Wochenendseminar

Selbstbewusst und selbstsicher wären wir alle gerne. Das gelingt uns aber nur, wenn wir uns diesem „Selbst“ auch bewusst sind. Oft wagen wir es nicht, uns einander so zu zeigen, wie wir sind. Wir versuchen, einen „guten Eindruck“ zu machen und so zu sein, wie wir glauben, dass andere es von uns erwarten, um geliebt und wertgeschätzt zu werden. Über diesen Mechanismus, der uns selten bewusst ist, gehen wir uns leicht selbst verloren. Wer in dieser „Falle“ steckt, kann schwerlich gute, gleichberechtigt freie Beziehungen aufbauen oder seine Positionen glaubhaft und überzeugend vertreten.

Dieses Seminar lädt dazu ein, sich mit unterschiedlichen Methoden wie z.B. Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen oder der „Inneren Kind-Arbeit“ dieser Problematik zu nähern und positive neue Wege zu sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie entscheiden selbst, wie weit Sie „Ihr Visier öffnen“ wollen. Die Arbeitsweise ist getragen vom Respekt gegenüber den Wünschen und Grenzen der Teilnehmenden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

**T3020 / Angela Osius,
Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 28.10. / 10:00 - 18:00
So. 29.10. / 10:00 - 14:00 / 66 €
Anmeldung bis 13.10.

→ Siehe auch Vortrag: Endlich „Ich-sein“, Seite 68

Selbstsicherheit und Schlagfertigkeit

Grundkurs

Tagesseminar

Immer wieder gibt es im Alltag Situationen, in denen im richtigen Moment die passenden Worte fehlen. Wie können Sie solchen Situationen angemessen und souverän begegnen? Strategien werden vermittelt, um schlagfertiger und gelassener mit unsachlicher Kritik, spitzen Bemerkungen oder gar dummen Sprüchen umzugehen. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt.

**T3021 / Margret Groß
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 4.11. / 10:00 - 18:30 / 47 €
Anmeldung bis 23.10.

→ Weitere Seminare zum Thema Kommunikation und Rhetorik siehe Kurs T5033, Seite 139

Empowerment - Selbstermächtigung

Eigene Stärken entdecken - Fähigkeiten und Potentiale entfalten - das Leben selbstbestimmt gestalten

Tagesseminar

Wir laden Sie dazu ein, Ihren „Fähigkeitenkoffer“ zusammenzustellen, und unterstützen Sie darin, erste und weitere Schritte zu gehen, um diese Potentiale in Ihrem Leben zu realisieren.

Gearbeitet wird mit Übungen aus dem NLP (Neuro-linguistischen Programmieren) und mit den Prinzipien der Huna-Lehre, der traditionellen Religion der hawaiischen Ureinwohner. Am Ende des Workshops können Sie besser erkennen, welche Schätze Sie in und bei sich tragen, wie Sie diese mehr zum Ausdruck bringen und wie Sie dadurch ein erfüllteres Lebensgefühl entwickeln können.

T3022 / Brigitte Göbel

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
So. 29.10. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 16.10.

Soziale Kompetenz - Selbstsicherheit

Wochenendseminar

Ihre soziale Kompetenz unterstützt Sie dabei, tragfähige Beziehungen aufzubauen, aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Sie arbeiten konstruktiv mit anderen zusammen und beziehen - wenn nötig - selbstbewusst Position. Dabei verfügen Sie über das notwendige Rüstzeug, um authentisch, sozial und kompetent aufzutreten. Sie stärken Ihre Selbstsicherheit und die Fähigkeit, im Gespräch Sympathie zu gewinnen. Auch unangenehme Dinge können Sie selbstbewusst ansprechen und klären.

**T3023 / Jörg Ritter,
Kommunikationstrainer/Systemischer
Coach
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 11.11. / 10:00 - 18:00
So. 12.11. / 10:00 - 15:00 / 68,50 €
Anmeldung bis 20.10.



„Jetzt ist es aber genug“ - Gut und wirkungsvoll abgrenzen

Wochenendseminar

Können Sie sich gut abgrenzen? Oder haben Sie oft das Gefühl, anderen mehr zu geben, als Sie eigentlich möchten? Fällt es Ihnen schwer, Wünsche abzuschlagen und „Nein“ zu sagen? Und „hadern“ dann mit dem, was ist, und können nicht aufhören, sich Gedanken zu machen? All dies wird dadurch beeinflusst, wie gut Sie sich nach außen und innen abgrenzen können. In diesem Seminar geht es um die Voraussetzungen und die entscheidenden Faktoren von gelingendem Abgrenzen. Dazu gehört es, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu vertreten sowie die dazu ablaufenden Prozesse nach innen gut zu gestalten, um die eigenen Grenzen konkret achten zu können. Das Seminar gibt Denkanstöße und vermittelt neue Möglichkeiten, sich wirkungsvoll abzugrenzen. Eine problemorientierte Haltung wird explizit nicht verfolgt. Daher ist das Seminar nicht geeignet für Menschen, die ihre Themen mit einem therapeutischen Hintergrund verbinden.

T3024 / Matthias Gaenger, Coach Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00
So. 19.11. / 10:00 - 14:00 / 60,50 €
Anmeldung bis 3.11.

Glückliche Partnerschaft

Tagesseminar

Frauen sind anders, Männer auch. Achtsamkeit und Empathie in der Kommunikation zwischen Frau und Mann fördern das gegenseitige Verstehen. Die Welt des Anderen kennenlernen, das öffnet im Haus der Partnerschaft viele Türen. Einander durch Verschiedenheit bereichern, Gemeinsamkeiten und die typischen weiblichen und männlichen Qualitäten entdecken, sie gemeinsam nutzen und eine gesunde, sinnerfüllte Zukunft miteinander gestalten.
In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3025 / Theresia Maria Wuttke, Pädagogin, Psychologin, Familien-Coach Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Sa. 16.9. / 10:00 - 18:00 / 39,50 €
Anmeldung bis 8.9.

Freude am Leben - deine eigene Verantwortung?

Betriebsanleitung für neue Wege im Leben

Tagesseminar

Aufbauend auf Übungen zur Tiefenentspannung, zur Visualisierung und weiteren Methoden, erhalten Sie Klarheit darüber, was Sie wirklich wollen. Sie erarbeiten, welche Gedanken- und Verhaltensmuster Sie übernommen haben und von welchen Sie sich verabschieden möchten; welche Blockaden Sie wirklich von Ihrem Weg abhalten und wie Sie diese loslassen können. Es sind innere Widerstände, die einem das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch's Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren, umzusetzen und mit neuer Energie wieder voran zu gehen.

T3026 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 30.9. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 22.9.

T3027 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 28.10. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 16.10.

„Lustvoller Leben!“ - Glückstrategien für den Alltag

Tagesseminar

Wie man entspannter mit den Schwierigkeiten des Alltags umgehen kann, zeigt diese humorvolle Veranstaltung. Auf den Spuren von Humoristen (Loriot, Hirschhausen), Philosophen (Fromm) und Psychologen (Watzlawick) lernen wir, was unsere Seele (wieder) lächeln lässt. Auf dem „mittleren Pfad“ (des Buddha) entdecken wir Wege zu mehr Gelassenheit und spirituellem Optimismus! Folgende Themen werden (mit Hilfe heiterer Video-Spots) diskutiert:

1. „Wie sag ich Nein?“ Was ist zu tun, wenn Probleme (Job, Beziehung etc.) nerven?
2. „Hetz mich nicht!“ - Oder: „Wie man ein kreatives Faultier wird!“
3. „Was macht mich glücklich?“ - Wie du deine persönliche Glücksstrategie entwickelst!

T3028 / Dr. Torsten Reters Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
So. 29.10. / 11:30 - 17:30 / 36 €
Anmeldung bis 13.10.

Mut macht mobil

Fahr-Ermutigungstraining für Frauen

Tagesseminar

- Gehören Sie zu den Frauen,
- die schon seit längerer Zeit einen PKW-Führerschein besitzen, jedoch kaum oder gar nicht fahren?
 - die sich über mangelnde Mobilität ärgern?
 - die den Mut haben, dieses zu ändern?

Wir bieten Ihnen

- Unterstützung mit Übungen einer Ermutigungs-Trainerin
- eine Schnupperfahrt für jede Teilnehmerin mit einem Fahrschulauto.

In Kooperation mit den Fahrschulen Sellner aus Vellmar und Höft aus Wolfhagen.

T3029 / Monika Klapp-Becker, Dipl. Individualpsychologische Beraterin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 28.10. / 10:00 - 13:30 / 26 €
Anmeldung bis 13.10.

Endlich in Rente! - Und nun?

Wochenendseminar

Viele Menschen, die ein langes, intensives Arbeitsleben hinter sich haben, freuen sich auf die Zeit nach der Berentung. Doch für manche erweist sich das ersehnte Leben als Rentner/-in weniger traumhaft als erhofft. Wenn alle tropfenden Wasserhähne repariert, das fünfte Vogelhäuschen gebaut oder alle Schränke geordnet und alle Enkel „bestrickt“ sind, was fange ich mit der vielen Zeit an? Woher nehme ich das Gefühl, dass mein Leben einen Sinn hat? Woher kommen Wertschätzung und Bestätigung, die früher z.B. von Kollegen/-innen oder der Kundschaft kamen? Welche Richtung soll mein „neues“ Leben nehmen? Diese und ähnliche Fragen stehen im Mittelpunkt, die wir mit Methoden der humanistischen Psychologie, ressourcenorientiert und mit imaginativen Übungen angehen. Sie erhalten Anregungen, neue Inhalte für sich zu entdecken, neue Ziele zu setzen und Zeit zum gegenseitigen Austausch. Bitte Schreibzeug und Neugier auf Neues mitbringen.

T3030 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 2.12. / 10:00 - 18:00
So. 3.12. / 10:00 - 14:00 / 66 €
Anmeldung bis 17.11.

Die Johanniter: Immer für Sie da!

Ob Hausnotruf oder Ambulante Pflege, wir sind immer für Sie da. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

☎ 0561 94043-0

www.johanniter.de/kurhessen

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Ein Single kommt selten allein!

Amüsante Gespräche, humorvolle Tipps für Flirt und Zweisamkeit und anwendbare Lebenskunst für Singles

Tagesseminar

Hier ist Raum und Zeit, sich mit Gleichgesinnten Menschen über die Erfahrungen des Single-Lebens auszutauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung des Single-Daseins, der Lebenslust und der Zweisamkeit. Diese Themenblöcke sind vorgesehen:

1. „Vom Flirt zur Partnerschaft!“ - Über die Kunst des Liebens:
a) Was ist Liebe? b) Was hilft beim Flirt? c) Was macht Beziehungen haltbar!
2. „Allein Spaß haben!“ - Lebenskunst für Singles:
a) Wie Schwierigkeiten entstehen? b) Was dagegen helfen kann! c) Wie bastele ich mein Lebensglück als Single?

T3031 / Dr. Torsten Reters Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
So. 19.11. / 11:30 - 17:30 / 36 €
Anmeldung bis 3.11.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Hochsensibilität erkennen und damit leben

Wochenendseminar

Kennen Sie das auch? Sie hören nicht auf, sich Gedanken zu machen, das Abschalten fällt Ihnen schwer, und Sie fühlen sich hin und wieder ausgelaugt? Sie reagieren stark auf manche äußere Reize? Dann gehören Sie vielleicht auch zu den Menschen, die man als hochsensibel bezeichnet. In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse über Ihre Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten und zu lernen, sich besser abzugrenzen.

T3032 / Matthias Gaenger, Coach Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Sa. 28.10. und So. 29.10. / 10:00 - 17:00 / 60,50 €
Anmeldung bis 13.10.

Körpersprache und Kommunikation

Wochenendseminar

Körpersprache spielt sowohl im Alltag als auch im beruflichen Kontext eine größere Rolle, als wir glauben. Nicht selten unterschätzen wir ihre Wirkung, weil wir sie nur unbewusst einsetzen. Ähnlich der gesprochenen Sprache kann man Körpersprache lernen, sie bewusst wahrnehmen und verstehen. Wenn das gelingt, können wir aktiv und bewusst damit umgehen. Dieser Workshop sensibilisiert Sie für ihre eigene Körpersprache und die ihres Gegenübers. Er vermittelt ein Kommunikationskonzept, das auf der wechselseitigen Beziehung zwischen Körper und Geist basiert und in verschiedenen Übungen praktisch erprobt wird. So lernen Sie, sich ihrer Körpersprache bewusst zu werden, diese einzusetzen und bewusst zu kommunizieren. Für ein Gelingen des Workshops ist es wichtig, Offenheit, Bereitschaft zur Selbsterfahrung sowie Achtsamkeit mitzubringen und sich auf die Gruppe einzulassen.

T3034 / Isabell Diermann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 10.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 11.11. / 10:00 - 14:00 / 38,50 €
Anmeldung bis 27.10.

Authentisch und wirkungsvoll kommunizieren

Wochenendseminar

Nach dem Seminar gelingt es Ihnen, besser zu verstehen, was der andere wirklich will, und zu verdeutlichen, was Sie wirklich wollen. Ihre Gesprächsführung wird stark und klar in der Wahrnehmung von außen, stärkend und konstruktiv nach innen. Sie erlangen Klarheit über Ihren persönlichen Kommunikationsstil, eigene Verhaltensmotive und Ihre erlernten Reaktionsmuster und entwickeln Handlungsalternativen. Sie wissen, auf welchen Ebenen Kommunikation stattfindet und welche Interventionen helfen, den Fluss im Gespräch zu erleichtern.

T3035 / Jörg Ritter, Kommunikationstrainer/Systemischer Coach Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 28.10. / 10:00 - 18:00
So. 29.10. / 10:00 - 15:00 / 68,50 €
Anmeldung bis 13.10.



Kommunikation in Paarbeziehungen

Tagesseminar

Sich gegenseitig gut zu verstehen ist wesentliche Grundlage für eine glückliche und harmonische Beziehung. Die Qualität der Kommunikation bestimmt die Qualität der Beziehung. Dieser Workshop richtet sich sowohl an Paare und Einzelpersonen, die sich mit der Kommunikation in ihrer Beziehung auseinandersetzen wollen, um das Miteinander zu verbessern, als auch an Singles, die es beim nächsten Mal besser machen möchten. Es werden gezielt Ideen, Strategien und Techniken vermittelt, die hilfreich sind, um dauerhaft eine glückliche und harmonische Beziehung zu führen. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen bietet der Workshop Zeit und Raum, eigene Verhaltens- und Kommunikationsmuster zu reflektieren und Neues zu erproben.

T3036 / Frank Michel Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Sa. 2.12. / 9:00 - 17:00 / 44 €
Anmeldung bis 17.11.

Achtsame Sprache

Nach der Methode der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Dr. Marshall B. Rosenberg

Grundkurs

Wochenendseminar

Wenn man mit jemandem Schwierigkeiten hat, ist die Versuchung groß, die Schuld beim anderen zu suchen. Zufriedenstellend gelingt ein Kontakt, wenn man sich aufrichtig und ohne Vorwurf mitteilt und versucht, den anderen zu verstehen, auch wenn man selbst anderer Meinung ist. Diese Einführung macht Sie vertraut mit der dafür nötigen inneren Haltung und Sie lernen, diese Haltung sprachlich auszudrücken. Die Methode wird lebensnah und mit viel Spaß ausprobiert.

T3037 / Barbara Köhler Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Fr. 1.12. / 19:00 - 21:00
Sa. 2.12. / 10:00 - 18:00
So. 3.12. / 10:00 - 15:00
3 Termine / 79 €
Anmeldung bis 17.11.



Kompetenz in Konflikten

Wochenendseminar

Konflikte sind den meisten Menschen unangenehm und ungelöste Konflikte machen das Leben schwer. Dass unser Gegenüber dieselbe Situation anders erfährt, wertet und einordnet, wollen wir oft nicht wahrhaben. Solange beide Seiten aber darauf beharren, „Recht“ zu haben, besteht der Konflikt. Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, als wichtige Basis unserer Beziehungen, ist nur selten ein angeborenes Talent.

Ziel dieses Seminars ist, diese Qualitäten und Kompetenzen zu entwickeln und zu stärken, und mit- und voneinander zu lernen, sich im Konfliktfall zu behaupten. Eine wichtige Grundlage ist dabei die Selbstklärung. Wer nicht weiß und nicht sagen kann, was sie/er will, braucht oder erwartet, empfindet schnell Ohnmacht und Kontrollverlust. Wer diese Fragen für sich klären und ausdrücken kann, ist handlungsfähiger und offener. Dieses Erkennen und Ordnen der eigenen Gefühle und Werte, ist eine Voraussetzung Ihrer Konfliktfähigkeit. Sie lernen, die unterschiedlichen Gefühle, Interessen, Bedürfnisse, Erwartungen und Wünsche beider Seiten besser zu erkennen. Damit kann der Weg zu einer tragfähigen Lösung beginnen.

T3038 / Doris Wettlaufer, Psychotherapeutin/Systemische Beratung Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Sa. 4.11. / 10:00 - 17:00
So. 5.11. / 10:00 - 14:00 / 58 €
Anmeldung bis 20.10.

Familie und Berufstätigkeit in Balance

Tagesseminar

Zwei verschiedene Bedürfnisse wollen miteinander in Einklang gebracht werden, ein erfülltes Familienleben mit einem erfolgreichen Berufsleben. Dabei dient ein gutes Selbst- und Zeitmanagement als Fundament, den Alltag zwischen Familie und Beruf zu bewältigen. Welche Strategien benötigt es, diese Herausforderungen zufriedenstellend und sinnerfüllt zu meistern und sich selbst genug Raum zu geben, um Kraft und Stärke zu tanken? In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3039 / Theresia Maria Wuttke, Pädagogin, Psychologin, Familien-Coach Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Sa. 21.10. / 10:00 - 18:00 / 39,50 €
Anmeldung bis 9.10.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Erfüllte Elternschaft

Tagesseminar

Kinder sind zum ersten Mal in ihrem Leben auf der Erde, sie sind Entdecker und wollen ihr Leben mit Phantasie, Freude und Bewegung in Erfahrung bringen, um ihr ganzes Potenzial zu entfalten. Als Eltern möchten Sie einen liebevollen Raum von Nähe, Geborgenheit und Schutz schaffen, in dem sich Ihre Kinder sicher bewegen und entwickeln können. Was genau verstehen Sie unter einer verantwortungsvollen und beglückenden Elternschaft? Welche genauen Vorstellungen haben Sie von Ihrer Elternschaft? Welche Werte leiten Sie? Worin genau besteht aus Ihrer Sicht Ihre Aufgabe als Mutter und Vater? Wie gehen Sie mit den vielen Erwartungen um, die von Außen auf Sie zukommen? Wir wollen diesen Fragen konkret auf der Basis der eigenen Ressourcen und Kompetenzen auf den Grund gehen und unsere eigenen Antworten finden.

In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3040 / Theresia Maria Wuttke, Pädagogin, Psychologin, Familien-Coach Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Sa. 7.10. / 10:00 - 18:00 / 39,50 €
Anmeldung bis 29.9.

Berufsbegleitende Weiterbildungen - Gesundheit

Burnout-Prävention

Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Faszien-Yoga

Bildungsurlaub

Immer mehr Menschen leiden unter Stress mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen und fühlen sich von den Herausforderungen des Alltags überfordert. Dinge, die man früher gerne getan hat, werden mit einem Male zur Belastung. Wenn die Lebensfreude verloren geht und wir uns nur noch im Modus des „Funktionieren-Müssens“ befinden, ist es höchste Zeit, einem drohenden „Burnout“ entgegenzusteuern. Eingebettet in die gesellschaftspolitische Auseinandersetzung der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Gesundheitsbildung erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub praktisch und theoretisch, was uns Menschen körperlich, geistig und psychisch gesund hält. Neben einfach anzuwendenden Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung liegt ein Schwerpunkt auf Meditation und sanfter Körperarbeit mit Elementen aus dem Yoga und Faszientraining. Orientiert an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Neurobiologie erarbeiten Sie Ihr per-

sönliches ressourcenorientiertes Gesundheitskonzept.

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685, zu den Referenten unter www.nijesh.eu

T3045 / Nicole Fierek, Dipl.Psych., Organisationsberatung, Ulrich Hesse, Physiotherapeut, HP Psychotherapie Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 9.10. - Fr. 13.10. / 5 Termine
jeweils 9:00 - 17:00 / 250 €
Anmeldung bis 25.8.

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM)

Bildungsurlaub

Im Zentrum dieses Bildungsurlaubs steht das Phänomen „Stress“ mit seinen gesellschaftlichen und individuellen Auswirkungen. Vorge stellt und erprobt werden einfach anzuwendende Techniken zur kurzfristigen Erleichterung und zur langfristigen Stressbewältigung aus den Bereichen Meditation, Achtsamkeitspraxis und persönlicher Potentialentfaltung. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das ressourcenorientierte Selbstmanagement mit Elementen des „Züricher Ressourcen Modells“ (ZRM) ein. Es ermöglicht, das eigene Fühlen und Verhalten in gewünschter Weise zu verändern und dies in kreativer Weise mit der eigenen Lebenswelt zu verbinden und zu integrieren.

Ziel dabei ist, ein Grundverständnis zu vermitteln, das Sie psychisch, geistig und körperlich gesund und in Balance hält. Sie lernen Techniken und Methoden für eine bessere Selbststeuerung im Umgang mit Belastungen und Stress kennen. Im Laufe der Woche erarbeiten Sie ihren persönlichen „Navigator“ zur Stressbewältigung für Berufsalltag und Freizeit. Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

T3046 / Alfons Claes, Birgitt R. Repke, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 8.1. - Fr. 12.1. / 5 Termine / 250 €
Anmeldung bis 18.11.



Einklang-Klangmassage - Modul 1

Berufsbegleitende Weiterbildung in 4 Modulen

Wochenendseminar

Die Klangschalenmassage ist ein wirksames Entspannungsverfahren, das sowohl im medizinisch-therapeutischen Bereich, als auch in Familie und Freundeskreis gesundheitsfördernd eingesetzt werden kann. Die Klangmassage kann körperliche und seelische Spannungen lösen, zu Gefühlen von mehr Sicherheit und Geborgenheit führen, die Selbstheilungskräfte aktivieren und damit eine ganzheitliche Regeneration des Menschen fördern. Die Weiterbildung gliedert sich in vier Wochenendmodulen mit zwei zwischengeschalteten Reflexionstagen. Zwischen den Modulen liegt jeweils eine mindestens vierwöchige Übungszeit.

Die Erfahrungen werden an den Reflexionstagen und im jeweils nächsten Modul aufgearbeitet. Zudem besteht die Möglichkeit, nur Modul 1 zu buchen und ggf. danach, im selbst bestimmten Rhythmus, das jeweils nächste Modul in den Folgesemestern zu absolvieren.

Lehrmethoden sind angeleitete und freie praktische Übungen sowie Inputreferate. Der Anteil von Praxis zu Theorie liegt bei etwa 3:2. Zielgruppen der Fortbildung sind Kursleiterinnen, Fachkräfte aus den Bereichen Medizin/Therapie, Pädagogik und Wellness sowie Interessierte unabhängig vom beruflichen Hintergrund. Die Kosten der Module zwei und drei betragen jeweils 320 €, Modul vier kostet 220 €.

Zum Abschluss der vier Module erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie als Praktiker/in der Einklang-Klangmassage ausweist.

Die Dozentin ist Dipl.-Ergotherapeutin (FH), Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Klangpädagogin (PHI).

Weiter Informationen erhalten Sie unter: 0561-1003-3190 / susanne-ebbers@landkreis-kassel.de

U3047 / Regina Kathrin Bolle
Baunatal-Altenbauna
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5
 Sa. 3.3. / 10:00 - 19:00
 So. 4.3. / 10:00 - 18:00 / 220 €
 Anmeldung bis 16.2.

Modul 2

14.4. / 21.4./22.4.
 Anmeldung bis 6.4.

Modul 3

26.5./2.6./3.6.
 Anmeldung bis 14.5.

Modul 4

23.6./24.6.
 Anmeldung bis 11.6.

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Intensivkurs zur Vorbereitungsprüfung

Eine Heilpraktikerin oder ein Heilpraktiker für Psychotherapie besitzt eine staatliche Zulassung zur Ausübung der Heilkunde im Bereich der Psychotherapie und damit die Möglichkeit, selbständig oder evtl. angestellt psychotherapeutisch zu arbeiten, ohne ein Medizin- oder Psychologiestudium absolviert zu haben. Die Zulassung wird nach einer bestandenen Überprüfung der Kenntnisse und Fähigkeiten durch das Gesundheitsamt erteilt. Dieser Intensivkurs vermittelt an 32 Abenden (128 Unterrichtsstunden) das gesamte prüfungsrelevante Wissen. Langjährige Praxis- und Lehrererfahrung des Lehrgangleiters bereichern den theoretischen Prüfungsstoff. Dieses Angebot ersetzt keine Ausbildung in einem psychotherapeutischen Verfahren! Weitere Informationen: 0561-1003-1685.

U3050 / Thomas Wiebke, Heilpraktiker
Kassel
 Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Do. 15.3. / 18:00 - 21:15 / 32 Termine / 970 €
 Anmeldung bis 23.2.

→ Siehe auch Seite 68

Einführungsveranstaltung zum „Heilpraktiker für Psychotherapie“ am Di., 30.10.2017 oder 13.2.2018

Heilmittel und Heilverfahren

Heilpflanzen für Nerven und Seele - bei geistiger Forderung, Stress und Erschöpfung

Tagesseminar

Stress, Hektik und hohe geistige Anforderungen mit nur geringem körperlichem Ausgleich bestimmen unsere Zeit. Heilpflanzen können uns helfen, unsere Nerven zu stärken, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und ein Burnout zu vermeiden bzw. zu verbessern. Die Seele atmet auf und der Körper kommt zur Ruhe.

T3053 / Karin Detloff, Heilpraktikerin,
Phytotherapeutin
Baunatal-Altenbauna
 vhs-Haus, Am Erlenbach 5
 Do. 2.11. / 18:30 - 21:00 / 19,50 €
 Anmeldung bis 23.10.

Gemeinsam fasten nach der Buchinger Methode

Kompaktkurs

Das Fasten nach Buchinger ist eine Form der Fastenkur, die inzwischen auf fast 90 Jahre Tradition zurückblicken kann. Während des Fastens nehmen Sie nur flüssige Nahrung zu sich, die aus Kräutertees, Mineralwasser, Obst-säften, Gemüsesäften und Brühen besteht. Druch das Fasten können Sie eine Reinigung und Regeneration des Körpers erreichen, sowie zur inneren Ruhe, zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit kommen.

Körperübungen, Phantasie Reisen, Meditation sowie gemeinsame Spraziergänge bieten den geeigneten Rahmen für diese Fastenwoche. Am Ende der Woche erfahren Sie, wie Sie die Fastenkur als Neuanfang und Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung nutzen können.

Bitte setzen Sie sich vor Anmeldung zum Kurs mit Ihrem Hausarzt in Verbindung und klären Sie ab, ob eine Kursteilnahme aus gesundheitlichen Gründen unbedenklich ist.

T3054 / Eva Fuchs
Lohfelden-Vollmarshausen
 vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
 Fr. 20.10. / 18:00 - 20:15
 So. 22.10. / 9:00 - 11:15
 Di. 24.10. / 18:00 - 19:30
 Do. 26.10. / 18:00 - 20:30
 Sa. 28.10. / 9:00 - 11:15
 5 Termine / 53 €
 Anmeldung bis 9.10.
 + Materialkosten: 20 €



Atem ist Leben

„Der Erfahrbare Atem“ nach Prof. Ilse Middendorf

Grund- und Aufbaukurs

Wochenendseminar

Ilse Middendorf erkannte das besondere Potential des Atems und brachte es mit ihrer Methode „Der Erfahrbare Atem“ ans Licht. Lassen Sie sich auf das Abenteuer und Erlebnis des Atems ein und erfahren Sie, dass atmen weit mehr ist als Sauerstoffaufnahme. Fein aufeinander abgestimmte Atem- und Bewegungssequenzen ermöglichen, dass Anspannungen ins Fließen kommen und zu tiefer, befreiter Atembewegung werden. Das „Geschehen lassen“ des eigenen Atems ist einer der wichtigsten Grundpfeiler dieser Atemlehre, die auch ein Weg der Selbsterkenntnis ist. „Atem ist eine führende Kraft in uns. Atem ist Urgrund und Rhythmus des Lebens. Atem ein Weg zum Sein.“ I. Middendorf. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

T3055 / Carola Alt, Dipl. Soz. Päd., Atemlehrerin nach Middendorf® Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Sa. 11.11. und So. 12.11. / 11:00 - 18:00 / 63 €
Anmeldung bis 27.10.

Notfallapotheke aus dem Küchenschrank

Eine Hilfe zur Selbsthilfe

Tagesseminar

Schnelle Hilfe für zu Hause und Unterwegs zum 0-Tarif mit Salz, Salbei, Quark und Co. Hausmittel bei ersten Symptomen angewandt, verhindern oft eine folgende Erkrankung. Es geht über Tees, Umschläge hin zu vielen Tipps aus der Naturheilkunde. Sie erhalten weiterhin Einblicke in die Aromatherapie, Homöopathie und Schüßler-Salze. Zudem können Sie für 5 € eine Mappe mit Anwendungsbeispielen und Rezepten erwerben.

T3057 / Heike Neumeyer

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
So. 19.11. / 10:00 - 16:00 / 33 €
Anmeldung bis 3.11.

In Balance mit den 5 Elementen der TCM

Basis Ernährung

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist der Mensch gesund, wenn das energetische Wechselspiel der Organe ausgewogen ist. Auf der Basis einer energetisch passenden Ernährung gelingt es gut, diese Balance zu erhalten oder zurück zu gewinnen und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie erhalten Einblicke in das Zusammenspiel der Organe so-

wie in die Funktionsweise der inneren Organuhr. Zudem lernen Sie die Wirkungen von Lebensmitteln auf unsere Lebensenergie Qi kennen wie z.B. die der fünf Geschmacksrichtungen. Weitere Inhalte: Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Rezepte und Kostproben für den Essgenuss sowie Tipps für die Umsetzung im Alltag.

T3058 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM) Kassel

Praxis Dörte Petersen, Goethestr. 34 (2. Stock)
Di. 19.9. / 18:15 - 19:45 / 6 Termine / 49 €

Grundlagen des Ayurveda

Eine Einführung in das Jahrtausende alte vedische Wissen des Ayurveda, das bis heute nicht nur in Indien, sondern weltweit angewandt wird. Die Gesetze des Ayurveda sind universell und zeitlos. Sie beschreiben die Natur des Lebens. Die ayurvedischen Schlüsselprinzipien werden vorgestellt und der eigene individuelle Konstitutionstyp gemeinsam erarbeitet. Mit praktisch anwendbarem Wissen in Ernährung, den ayurvedischen Tees und Gewürzen und der persönlichen Tagesroutine, können Sie viel dazu beigetragen, eine neue Balance in Körper und Seele für sich zu entwickeln.

T3059 / Lilli Pärn

Kleingruppe
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 23.10. / 19:00 - 20:30 / 4 Termine / 32,50 €
Anmeldung bis 13.10.

Rückenstärkende Selbsthilfeübungen nach der Dorn-Methode

Wochenendseminar

Die Dorn-Therapie ist eine angenehme und dynamische manuelle Therapie zur Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates. Ein bedeutender Teil dieser Therapie ist eine Reihe von Selbsthilfeübungen, die ermöglichen, verschobene Wirbel und Gelenke wieder zu richten und damit verbundene Beschwerden zu beheben. Die Körperhaltung und die Beweglichkeit der Gelenke werden normalisiert, eine mögliche Beinlängendifferenz kann ausgeglichen werden. In dieser Einführung werden entsprechende Übungen vorgestellt und geübt. Daneben erhalten Sie ergänzend Einblick in die Meridianlehre und Informationen über mögliche Zusammenhänge mit psychischen Problemen, die hinter Wirbel- und Gelenkverschiebungen stehen können. Bitte bequeme Kleidung und wärmende Socken mitbringen.

T3065 / Anna-Katharina Fischer, Heilpraktikerin/Dipl. Soz. Päd. Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 4.11. und So. 5.11. / 11:00 - 17:00 / 60 €
Anmeldung bis 20.10.

Alexander-Technik

Leichtigkeit lernen

Tagesseminar

Oft schenken wir der Art und Weise, wie wir mit uns umgehen, zu wenig Aufmerksamkeit. Die Qualität unseres „Körpergebrauchs“ hat jedoch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Tiefverwurzelte Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst, die nicht unserer bewussten Kontrolle zugänglich sind, führen oft zu Beschwerden, wie z. B. Verspannungen, Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Migräne, Stress, Gelenkversteifungen, Stimmproblemen und seelischen Disbalancen. Die Alexander-Technik ermöglicht, unsere Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Mehr Bewusstheit, natürliche Aufrichtung, Leichtigkeit in der Bewegung und eine dadurch resultierende Gelassenheit sind spürbare Auswirkungen der AT. Grundlegende Informationen und ausgewählte praktische Übungen führen in die Wirkungsweise dieser Methode ein. Bitte 3-4 Taschenbücher zur Regulierung der Kopflege, wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

T3067 / Ulrich Bitter

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 28.10. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 13.10.

Einführung in die Selbsthypnose

Tagesseminar

Der Begriff Hypnose bezeichnet einen natürlichen Bewusstseinszustand. Was uns jedoch nicht angeboren wurde, sind die notwendigen Methoden und Techniken, die Hypnose auch bewusst und eigenständig anzuwenden. Sie erhalten ein fundiertes Wissen über das Wesen der Hypnose und lernen außerdem unterschiedliche Techniken der Tranceinduktion und -ausleitung sowie der Autosuggestion kennen. Selbsthypnose ist kein Wundermittel und ersetzt keinesfalls eine Therapie oder ärztliche Behandlung, aber sie kann durch die Freisetzung unserer unbewussten Kräfte praktische Lebenshilfe im Alltag bieten. So kann sie z. B. zu einer vollkommenen Entspannung führen, die Konzentration steigern, bei der Bewältigung von Schlafstörungen, Ängsten, Schmerzen oder Süchten und vielem mehr helfen. Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung, eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

T3075 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 21.10. / 10:00 - 18:00 / 34,50 €
Anmeldung bis 9.10.



Frauengesundheitstag

mit Vorträgen und Workshops,

Kinderbetreuung und Frauencafé.

Anmeldungen erwünscht, Tel: 0561-4992302

In Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Stadt Baunatal

Empowerment - Selbstermächtigung

Eigene Stärken entdecken - Fähigkeiten und Potentiale entfalten

Wir laden Sie dazu ein, Ihren „Fähigkeitenkoffer“ zusammenzustellen und unterstützen Sie darin, erste und weitere Schritte zu planen, um diese Potentiale in Ihrem Leben zu realisieren.

Gearbeitet wird mit Übungen aus dem NLP (Neuro-linguistischen Programmieren) und mit den Prinzipien der Huna-Lehre, der traditionellen Religion der hawaiischen Ureinwohner. Am Ende des Workshops können Sie besser erkennen, welche Schätze Sie in und bei sich tragen, wie Sie diese mehr zum Ausdruck bringen und wie Sie dadurch ein erfüllteres Lebensgefühl entwickeln können.

Brigitte Göbel

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 6.9. / 14:45 - 16:15 / 3 €

Achtsamer Umgang mit Stress nach dem MBSR-Programm

Was ist Stress und welche Auswirkungen hat er auf unseren Körper und unser Leben?

Wie können wir einen achtsamen Umgang mit Stress entwickeln? Was sind die Grundlagen und die Wirkung des MBSR-Programms? Diesen Fragen wollen wir nachgehen und gleichzeitig eine praktische und erlebbare Einführung in die Achtsamkeit erfahren.

Judith Jäger

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 6.9. / 14:45 - 16:15 / 3 €

Über Heilhypnose erfahren - Heilhypnose selbst erleben

Tagesseminar

Das Unbewusste steuert 70% unseres Verhaltens. Die medizinische Heilhypnose - seit 1991 vom Bundesgesundheitsministerium anerkannt - arbeitet mit dieser unbewussten Ebene und löst Heilwirkungen bei seelischen und funktionellen Störungen, Sucht- und psychosomatischen Erkrankungen und Schmerzen aus. Während der Therapie weiß der Patient immer, was mit ihm geschieht, denn die neuen Hypnosetherapien beziehen auch die Verstandesebene mit in das Behandlungsgeschehen ein.

FrauenPOWER - Zirkeltraining

Wer möchte ihn nicht haben - einen gesunden, schönen Körper. Ein gut funktionierendes und gut ausgeprägtes Netzwerk an Muskeln und Faszien gehört dazu. Ein moderates Muskeltraining für Jung und Alt unter einem gesundheitlichen Aspekt trägt hierzu bei. Wir verraten Ihnen im Workshop die Geheimnisse des Kraftwerks „Muskel“ und lassen Sie im Zirkel ein sehr abwechslungsreiches Training mit vielen spannenden Kleingeräten erleben. Keine Angst! Hier kommt jede mit.

Anja Schäfer, Katrin Eschstruth

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 6.9. / 16:45 - 18:15 / 3 €

Meine Gesundheit stärken mit Musik und Farben

In diesem Workshop erleben Sie ein Angebot zur Aktivierung und Belebung Ihres Gesundheitspotentials durch Kreativität. Musik und Körperresonanzübungen unterstützen Sie dabei Ihren persönlichen Zugang zur „eigenen“ Farbe und zum intuitiven Malen zu finden.

Anke Conrad

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 6.9. / 16:30 - 18:00 / 3 €

Klangentspannung - Lauschen, Wohlfühlen und Regenerieren

Mit natürlichen obertonreichen Klangschalen und Instrumenten werden Klangfelder erzeugt, die für den Organismus regenerierend wirken. Dieser Klang kann Verstimmungen lösen, die Selbstheilungskräfte fördern und ermöglicht es, nach innen zu lauschen um sich selbst wieder mehr wahrzunehmen und zu innerer Kraft zu finden. Bitte eine Unterlage, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Anke Conrad

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mi. 6.9. / 18:30 - 19:30

Sie lernen die wichtigsten Therapieformen der Hypnose, deren Anwendungsbereiche, Kontraindikationen, geschichtliche Zusammenhänge kennen und haben die Möglichkeit, selbst eine Heilhypnose zu erleben. Bitte eine Decke, Kissen und Unterlage mitbringen.

T3076 / Heidemarie Hofmann, Heilpraktikerin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 16.9. / 10:00 - 18:00 / 34,50 €

Anmeldung bis 4.9.

Reisen und Gesundheit



Meer sehen - mehr sehen

Wohlfühlwoche auf Sylt - Gestärkt und fit in den Winter

Kompaktkurs

Syltkenner wissen: Die Insel hat zu jeder Jahreszeit ihren Reiz. Nutzen Sie die nicht von Touristen überhäufte spätherbstliche Zeit, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken. Durch ein leichtes Fitnessprogramm sowie Entspannungs- und Atemübungen wird der Körper erfrischt und entspannt. Für geistige Aktivitäten sorgen Gesundheits- und Ernährungsvorträge sowie ein Konzentrations- und Gedächtnistraining. Werden Ihre Augen durch Bildschirmarbeit oder Fernsehen belastet? Ein ganzheitliches Augen- und Sehtraining für Normal- und Fehlsichtige runden das Programm ab. Freuen Sie sich auf schöne Strandspaziergänge und frische Seeluft. Genießen Sie die Geborgenheit in der Gruppe oder nutzen Sie Freiräume für individuelle Unternehmungen.

T3102 / Gisela Kühn

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 22.10. - So. 29.10. / 8 Termine

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr

/ 465 €

Anmeldung bis 4.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/VP,

Seminargebühr

+ EZ-Zuschlag 48 €

+ Anreise



Rücken und Meer

Kompaktkurs

Entdecken Sie ihren Körper in einer angenehmen Urlaubsatmosphäre. Mit einer Auswahl an Bewegungs-, Atmungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird Ihr Interesse geweckt und Sie lernen, ihren Körper effizient zu gebrauchen. Eine positive Haltung wird ihnen durch verschiedenartige Körperarbeit vermittelt. Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, die Mobilisation der Wirbelsäule und Gelenke und das Erlernen eines schonenden Umgangs mit dem Körper im Beruf und Alltag. Sie dürfen die Hektik des Alltags verlassen und mit gezielten Bewegungslektionen die Leichtigkeit von Bewegung erfahren. Körperlich, geistig und seelisch erfrischt können Sie in den Alltag zurückkehren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

T3107 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Mo. 6.11. - Mo. 13.11. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 465 €
Anmeldung bis 4.9.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

U3102 / Andrea Sauerwald Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 10.2. - Sa. 17.2. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis 1.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Yoga - Meditation und Meer

Bewegung in dir - Begegnung mit dir

Kompaktkurs

Mit Yoga eintauchen in den Körper, Gedanken und Gefühle wahrnehmen und über Zentrierung die eigenen Stärken und Grenzen für das finden, was jetzt wichtig ist. Das täglich wiederkehrende Üben von Asanas und Meditation (ca. 5 Std. pro Tag) ermöglicht eine stetige Vertiefung und Klärung dieses Prozesses und bildet gute Grundlagen für die eigene Übungspraxis zu Hause. Abendliche Meditationen „nirbija“ (Tagesrückblicke) lassen die Tage auf Sylt ausklingen.

T3108 / Monica Ortiz Vives Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 5.11. - So. 12.11. / 8 Termine
Anreise So. bis 17:00 / Abreise bis So. 10:00 / 480 €
Anmeldung bis 1.9.
Leistungen:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ Zuschlag 47,60 €
+ Anreise

U3108 / Monica Ortiz Vives Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 10.3. - Sa.17.3.2018
Anreise Sa. bis 17:00 / Abreise Sa. bis 10:00 / 480 €
Anmeldung bis 2.2.
Leistungen:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ 47,60 € EZ Zuschlag
+ Anreise

Yoga auf der Insel

Kompaktkurs

Wo kann man besser entspannen als auf einer Insel? Eine Woche den Alltag hinter sich lassen und sich Zeit nehmen für Körper, Geist und Seele. Yoga in seiner ganzen Vielfalt bestimmt den Tagesablauf: Aktivierende Yoga-übungen am Morgen, die uns Energie und Schwung schenken für den Tag. Regenerierende Übungen am Nachmittag und Abend, die uns entspannen und beruhigen. Dazu widmen wir uns mit einfachen Pranayamaübungen dem Atem und verweilen gelegentlich in Meditation. Es bleibt täglich Zeit für Spaziergänge und Zeit mit sich selbst.

T3109 / Claudia Tobisch Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
So. 12.11. - So. 19.11. / 8 Termine
Anreise So. bis 17:00 / Abreise So. bis 10:00 / 461,50 €
Anmeldung bis 8.9.
Leistung:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ Zuschlag € 47,60
+ An- und Abreise

Mit Yoga zur inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken auf Sylt

Kompaktkurs

Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Meditationen sorgen für das Ankommen in Ihrer inneren Mitte für mehr Kraft und Energie in Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein oder erweitern Sie Ihre Yogakenntnisse im erholsamen, heilenden Sylter Reizklima. Für ausgedehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet.

U3101 / Doris Taskesen Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 10.2. - Sa. 17.2. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis 16.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Loslassen und entspannen am Meer

Kompaktkurs

Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun, um den vielfältigen Anforderungen im Beruf, zu Hause und in der Freizeit gerecht werden zu können. Verschiedene Übungen der Achtsamkeit schaffen ein Bewusstsein dafür, mit Alltagsbelastungen anders umzugehen. Yoga, Entspannungs- und Atemübungen, Meditation, Tanz und Massagen fördern bei Ihnen ein anhaltendes Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Bitte eine Iso-Matte, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen.

U3103 / Regine Moschner Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 24.2. - Sa. 3.3. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis 19.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Zurück zu mir selbst - bewegen - Energie schöpfen - entspannen

Erlebniswoche zum Auftanken auf Sylt

Kompaktkurs

Ob Sie genießen, auftanken, entspannen oder Ihr persönliches Wachstum fördern wollen - hier sind Sie richtig. Mit leichten, rhythmischen, körperlogischen Bewegungen zu verschiedener Musik (Energy Dance®), die Freude bringt, sowie mit Dehnübungen aus dem Yogabereich und gezielter Meditation finden Sie viel Kraft und Potential in sich selbst. Durch angeleiteten Austausch in der Gruppe können Sie Ihre Erfahrungen bewusst in Ihr weiteres Leben mitnehmen. Und alles im gesunden Reizklima auf Sylt. Auch für Ungeübte geeignet, da ohne Choreografie gearbeitet wird.

U3104 / Doris Taskesen Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 24.2. - Sa. 3.3. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine / 465 €
Anmeldung bis 1.12.
Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP, Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Yoga und Kreatives Schreiben auf Sylt

Kompaktkurs

Bewegung und Stille, gehen und anhalten, in sich schauen und weitergehen. Sich dem Rhythmus der Gezeiten und des eigenen Weges hingeben, dem Spiegel des Außen im Innen - meditierend und schreibend. Täglich ein- bis zweimal Yoga-Praxis und ein bis zwei Einheiten Kreatives Schreiben in der besonderen Atmosphäre der Insel Sylt öffnen Möglichkeiten des Verstehens und das Betreten eines heilsamen Weges.



Anfänger/-innen und Fortgeschrittene im Yoga und Schreiben sind willkommen.

U3105 / Regine Moschner, Kirsten Alers Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 3.3. - Sa. 10.3. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine
/ 584 €

Anmeldung bis 19.12.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 48 €
+ Anreise

Yoga und Meer

Kompaktkurs

Diese Tage am Meer ermöglichen eine Auszeit vom Alltag, um die Seele baumeln zu lassen, tief durchzuatmen und mit Yoga neue Kraft und Energie zu schöpfen. Die Körperbewegungen (Asanas) des Yoga werden in den individuellen Atemfluss eingebettet und mit entsprechenden Variationen der individuellen Befindlichkeit angepasst. Die Atemtechniken des Yoga (Pranayama) bewirken eine vertiefte, gleichmäßige Atmung, die zu innerer Ruhe und geistiger Sammlung führt. Wir begrüßen den Tag mit Yoga-Meditation und üben am Vormittag und am Abend Yoga (ca. 5 Std.). So bleibt genügend Zeit, um alleine oder in der Gruppe die Insel und das Meer zu genießen.

U3109 / Rosemarie Hülsmann, Petra Gaus Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel
Sa. 10.3. - Sa. 17.03. / 8 Termine
Anreise bis 17:00 / Abreise bis 10:00 / 584,50 €
Anmeldung bis 2.2.

Leistung:
Ü/DZ mit Dusche, WC und VP
Seminargebühr
+ EZ Zuschlag € 47,60
+ An- und Abreise

Freude am Leben

Betriebsanleitung für neue Wege im Leben

Kompaktkurs

Aufbauend auf Übungen zur Tiefenentspannung, zur Visualisierung und der Meridian-Energie-Techniken (MET) nach Franke®, erarbeiten Sie, welche Denk- und Verhaltensweisen wirklich die Ihren sind, welche Sie übernommen haben und von welchen Gedanken- und Verhaltensmustern Sie sich verabschieden möchten. Es sind Ihre inneren Widerstände, die Ihnen das Gefühl geben, mit angezogener Handbremse durch das Leben zu gehen. Sie lernen, Ihre wirklichen Bedürfnisse und Ziele zu formulieren und diese umzusetzen. Sie selbst verpflichten, um das Beste zu sein, was Sie sein können.

T3110 / Ellen Thiele, Heilpraktikerin, Coach Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7
Sa. 4.11. - Sa. 11.11.
Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
/ 546 €

Anmeldung bis 4.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ HP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 70 €
+ Anreise

Mit Yoga zur inneren Mitte

Yoga und mehr zum Auftanken in den Bergen

Kompaktkurs

Hatha-Yoga, Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga und Meditationen sorgen für das Ankommen in Ihrer inneren Mitte für mehr Kraft und Energie in Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich auf etwas Neues ein oder erweitern Sie Ihre Yogakenntnisse in den Bergen. Für ausge-dehnte Spaziergänge ist ausreichend Raum. Auch für Ungeübte geeignet.

T3111 / Doris Taskesen

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Sa. 11.11. - Sa. 18.11.

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr
/ 546 €

Anmeldung bis 4.9.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ HP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 70 €
+ Anreise

Der Berg ruft

Frühlingserwachen - Entspannung in den Bergen

Kompaktkurs

In der herrlichen Bergwelt von Schönau am Königssee eine Woche Abstand gewinnen, entspannen, Natur erleben sowie neue Wege der Kreativität und Lebensfreude in der Gruppe erfahren. Sie lernen bewährte Methoden zur Stressbewältigung wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie gezielte Atem- und Meditationstechniken kennen. Ebenso Kreativitätstraining, Gespräche und spielerische Körperarbeit. Der Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung sowie das Naturerleben lassen Sie den Kopf frei bekommen, füllen Ihre Energiereserven auf, verbessern Ihre Belastbarkeit und Sie sind wieder bestens gestärkt für den Alltag. Ein Besuch des Sole-Heilstollens rundet den Kurs ab. Genießen Sie den Frühling in den Bergen, das Zusammensein mit der Gruppe sowie Ausflüge in die wunderschöne Umgebung. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Malutensilien, wärmende Socken sowie ein Handtuch (Sauna im Haus) mit.

U3112 / Susanne Roth

Schönau am Königssee

Haus Panorama, Panoramaweg 7

Fr. 16.3. - Fr. 23.3. / 9:00 - 15:00 / 8 Termine
/ 546 €

Anmeldung bis 3.2.

Leistungen: Ü/DZ mit Dusche und WC/ VP,
Seminargebühr
+ EZ-Zuschlag 70 €
+ Anreise

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung

Voraussetzung für eine gesunde Lebensweise ist Ausgeglichenheit auf allen Ebenen, wie zwischen Körper, Geist und Seele. Liegt ein Ungleichgewicht vor, kann dies einige Zeit bis zu einem gewissen Grad ausgeglichen werden, jedoch nicht grenzenlos. Mithilfe ausgewählter Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung wollen wir die Verbindung zu uns aufnehmen, unsere Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, Stressauslöser erkennen und unsere Selbstheilungskräfte anregen. In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze

T3119 / Judith Jäger Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00
Mi. 20.9. / 18:30 - 20:00
Mi. 4.10. / 18:30 - 20:00
3 Termine / 22 €
Anmeldung bis 6.9.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Der 8-Wochen-Kurs inklusive eines Tages der Achtsamkeit basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten und wissenschaftlich erforschten „Mindfulness-Based Stress Reduction Program“ (MBSR), das an vielen Kliniken und Gesundheitszentren innerhalb der USA und in Europa mit großem Erfolg angeboten wird. Durch geleitete Meditationen, sanfte Körperübungen, kurze Vorträge, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und das Üben Zuhause lernen die Teilnehmenden, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Krankheiten und Schwierigkeiten zu erkennen. Wir lernen, immer wieder innezuhalten und den Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des Programms bestätigt. Kleingruppe. Voraussetzungen: telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin und das tägliche, ca. 30-minütige Üben von Meditation bzw. sanftem Yoga während des Kurses.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Gymnastikmatte, eine Decke und ein Kissen. Die MBSR-Kurse sind nicht als Ersatz einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung zu verstehen. In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3120 / Judith Jäger Hofgeismar-Hümmle

Generationenhaus Bahnhof Hümmle, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 26.10.-14.12., jeweils 18:30-21:00 Uhr / 8 Termine
und am Sa. 25.11., 10:00-16:00 Uhr / 127,50 €
Anmeldung bis 9.10.
+ Materialkosten 40 € (Begleitheft, 2 Übungs-CD's)

T3121 / Judith Jäger Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Mi. 25.10.-13.12., jeweils 18:30-21:00 Uhr / 8 Termine
und am So. 3.12., 10:00-16:00 Uhr / 127,50 €
Anmeldung bis 9.10.
+ Materialkosten 40 € (Begleitheft, 2 Übungs-CD's)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - Kompaktkurs

Kompaktkurs

Der Kompaktkurs an drei Wochenenden umfasst mehr Unterrichtsstunden als der 8-Wochen-Kurs, so dass mehr Zeit für die Vertiefung der Übungen zur Verfügung steht. Voraussetzungen: telefonisches Vorgespräch mit der Kursleiterin und das tägliche, ca. 30-minütige Üben von Meditation bzw. sanftem Yoga zwischen den Wochenenden. Außerdem besteht die Möglichkeit, in einer Telefonkonferenz Fragen zur Übungspraxis mit der Kursleiterin zu besprechen und sich mit anderen Kursteilnehmenden auszutauschen. In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze

T3122 / Judith Jäger Hofgeismar-Hümmle

Generationenhaus Bahnhof Hümmle, Tiefenweg 12, Raum 2
Sa. 16.9. / 10:00 - 16:00
So. 17.9. / 9:00 - 15:00
Sa. 21.10. / 10:00 - 16:00
So. 22.10. / 9:00 - 15:00
Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00
So. 12.11. / 9:00 - 15:00
6 Termine / 164 €
Anmeldung bis 1.9.
+ Materialkosten 40 € (Begleitheft, 2 Übungs-CD's)

Wer schneller lebt, ist eher fertig!

Stressbewältigung durch Achtsamkeit auf der Grundlage von MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Das intensive, erfahrungsorientierte MBSR-Programm verbindet östliche Achtsamkeitsmeditation mit den Erkenntnissen der modernen Hirn- und Stressforschung und zählt mittlerweile zu den wichtigsten Verfahren der komplementären Medizin und Psychotherapie. Achtsamkeit wächst durch unser Praktizieren wie ein Muskel durch Training. Um Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, ist das eigenständige Üben nach CD und in kleinen Alltagshandlungen erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Iso-Matte mitbringen.

T3123 / Beate Patzig, MBSR-Lehrerin Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Musiksaal
Mi. 20.9. / 18:30 - 21:00 / 8 Termine sowie ein Tagesseminar, 11.11.2017 / 10:00 - 17:00 / Hermann-Schaffthaus, Raum H.26 / 97,50 € + € 15 für Raumnutzung + € 50 für Arbeitsmappe und 4 Begleit-CD's an Kursleitung

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Entspannung heißt: Mit sich in Frieden kommen

Wochenendseminar

Stress und Anspannung entstehen, wenn wir uns Sorgen machen über die Zukunft oder mit der Vergangenheit hadern. Auch, indem wir uns selbst verurteilen und uns unter ständigen Leistungs- und Erfolgsdruck setzen, fluten wir unseren Körper mit Stresshormonen. Indem wir lernen, aufmerksam und wertfrei zu beobachten, was sich gerade JETZT in uns und um uns herum ereignet, verbinden wir uns mit dem Leben, entwickeln ein Gespür für uns selbst und beginnen uns mit Wohlwollen zu betrachten. So können wir uns von unseren begrenzenden Vorstellungen lösen, wie die Welt und wir zu sein hätten, und in Frieden kommen mit dem, was IST. Wir arbeiten u.a. mit Meditationen, Übungen zur Achtsamkeit, Wahrnehmung und Bewegung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen mitbringen.

T3124 / Angela Osius, Heilpraktikerin/Psychoth./Dipl. Supervisorin Kassel

Hermann-Schaffthaus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 18.11. / 10:00 - 18:00
So. 19.11. / 10:00 - 14:00 / 66 €
Anmeldung bis 3.11.



➔ **Tanz des Lebens - DanseVita®**
Siehe Kurs T2344, Seite 44

Lockerung und Entspannung in Alltag und Büro

Tagesseminar

Vitalität und Konzentration lassen bei gleichbleibender Körperhaltung nach. Der Körper braucht immer wieder Belebung und Entspannung. Sie erlernen Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Kräftigung des Körpers. In der Selbst- und Paarmassage führen einfache und schnell zu erlernende Massagegriffe zu deutlich spürbarer Entspannung und einem Wohlfühlgefühl. Eine Meditationsreise durch den Körper verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Ziel ist, das Erlernte im Alltag leicht umsetzen zu können.

T3125 / Therese Bühlmann
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Sa. 4.11. / 14:00 - 18:00 / 22 €
Anmeldung bis 20.10.

➔ **Orientalischer Tanz - Fitness und Körpergenuss pur**
Für Frauen ab 50 plus
Siehe Kurs-Nr. T2300/T2301, Seite 42

Wellness und Entschlackung mit Ayurveda

Wochenendseminar

Genießen Sie ein Wochenende mit Entspannung und körperlicher sowie geistiger Entschlackung nach ayurvedischen Prinzipien. Mit leichten Yoga-, Atem- und Meditationsübungen kommen Sie zur inneren Ruhe und lernen mit belastenden äußeren Eindrücken umzugehen und sie loszulassen (geistige Entschlackung). Mit einer Fuß- und Handmassage als Selbst- oder Partnermassage werden Sie sich selbst bzw. den anderen etwas Gutes tun. Die Bestimmung Ihres Konstitutionstyps einschließlich der entsprechenden Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen gehört genauso dazu, wie das gemeinsame Kochen und die Entschlackungstipps. Vorgestellt wird auch die ayurvedische Morgenroutine, die an diesem Wochenende zuhause ausprobiert werden kann.
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, Massagehandschuh

T3126 / Heike Neumeyer, Heilpraktikerin Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 3.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00
So. 5.11. / 10:00 - 16:00
3 Termine / 73,50 €
Anmeldung bis 23.10.
+ Lebensmittelumlage

Aktiv- und Wellnessstag in Breuna

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Tag Erholung und Entspannung in der Märchenlandtherme in Breuna. Mit Nordic Walking (7 km Streckenlänge) starten Sie und nach einer Stärkung mit Obst und Getränken setzen Sie Ihr Gesundheitsprogramm mit Aqua Fitness fort. Lassen Sie sich anschließend mit einer Ganzkörpermassage inklusive Körperpeeling im Dampfbad und in der Sauna verwöhnen und genießen Sie am Abend die Auswahl gesunder Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: einen Bademantel, Handtücher, Badeschuhe, Badebekleidung sowie Outdoorbekleidung für Nordic Walking und eine 1€- Münze für das Schließfach.

T3127 / Ute Mader, Ute Fischenich
Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Sa. 21.10. / 9:30 - 19:00 / 79 €
Anmeldung bis 9.10.
Leistungen: Seminargebühr, Massage, Saunanutzung, Mittag- und Abendessen

Ein Tag nur für mich

Tagesseminar

Wir wollen Sie einladen innezuhalten, nichts leisten zu müssen, einfach da zu sein und die Verbindung zu sich selbst wieder mehr zu spüren. Dadurch die eigenen Wünsche und Bedürfnisse wieder wahrzunehmen, das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wieder bewusst herzustellen und die inneren Ressourcen zu stärken, um dem Alltagsstress und den Herausforderungen im Berufs- und Privatleben gelassener begegnen zu können. Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung, die auch im Alltag praktiziert werden können, eine freundliche und fürsorgliche Art, uns selbst zuzuwenden und unsere Stress auslösenden Automatismen wahrzunehmen, begleiten uns an diesem Tag.
In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3128 / Judith Jäger
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Sa. 28.10. / 10:00 - 16:00 / 29,50 €
Anmeldung bis 16.10.

Im Einklang mit der Natur

Durch die Bewegung im Freien und in der Verbindung mit der Natur werden Körper, Geist und Seele bewusst wahrgenommen. Sie erlernen Übungen, die Ihre Sinne schärfen. Achtsam erkunden Sie die Umgebung und können so Ihren ganz persönlichen Ort finden, an dem Sie zur Ruhe kommen und Naturgeschichten hören, die Ihre Phantasie anregen und Sie inspirieren. Sie schöpfen Kräfte, die Sie befähigen, selbst an der Herstellung Ihres körperlichen, geistigen und seelischen Gleichgewichts aktiv mitzuarbeiten.
In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3129 / Judith Jäger
Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Fr. 15.9. / 9:00 - 10:30 / 5 Termine / 37 €

T3130 / Judith Jäger
Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Fr. 27.10. / 9:00 - 10:30 / 6 Termine / 38 €

Natur - Entspannung

Räuchern - Reinigen - Neues entstehen lassen

Tagesseminar

Nun werden die Tage schon wieder länger, täglich haben wir mehr Licht, das die Pflanzen bald zum Wachsen bringt. In der Erde entwickeln sich schon die Keime und sammeln ihre Kraft. Eine gute Zeit, sich selbst innerlich zu reinigen, Altes loszulassen, Neues zu entwickeln, Kräfte zu sammeln und zu starten. Gemeinsam machen wir Feuer, räuchern mit Kräutern, kochen Tee mit den Pflanzen, die zurzeit wachsen. Eine Phantasiereise stimmt auf Übungen in und mit der Natur ein, eine kurze Meditation hilft zu entspannen um Ziele zu finden, so dass Neues beginnen kann.

T3131 / Daniela Matrisch
Bad Karlshafen

Waldgarten, Unter dem Königsberg
So. 28.1. / 11:00 - 15:00 / 24 €
Anmeldung bis 16.1.

Auszeit vom Alltag

Wanderung mit Übungen zur Entspannung und Sinneserfahrung

Tagesseminar

Bei dieser Wanderung stehen Erholung und Natur erleben mit allen Sinnen im Vordergrund. Sie können Ihren Stress loslassen und sich eine Auszeit vom Alltag gönnen. Sie entdecken die Schönheit des Reinhardswalds mit dem Urwald in der Nähe des Tierparks Sababurg. Die Wanderung ist angereichert mit Übungen, die Ihnen zu mehr Ruhe und Entspannung verhelfen. Sie können dabei den Wald als Quelle für neue Energie erleben und somit besser zu sich selbst finden. In dieser Zeit stehen Genießen und Spüren, sowie Anspannungen und Stress-Loslassen im Vordergrund.

T3132 / Ute Peppermüller
Hofgeismar

Parkplatz „Am Drecktor“, Urwald Sababurg
So. 24.9. / 10:00 - 13:00 / 14 €
Anmeldung bis 15.9.

T3133 / Ute Peppermüller
Hofgeismar

Parkplatz „Am Drecktor“, Urwald Sababurg
Sa. 14.10. / 10:00 - 13:00 / 14 €
Anmeldung bis 6.10.



Entspannung mit Klangschalen

Gesundheit und Wohlbefinden fördern

Tagesseminar

Gönnen Sie sich einen Nachmittag der Entspannung, Ruhe und inneren Harmonie. Erleben Sie, wie Ihr Kopf frei wird und der Körper neue Kraft tankt. Sie erfahren die Wirkung der Klangschalen nach kurzen Klangmeditationen, bei verschiedenen Klangspielen und in einer angeleiteten Klangmassage. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eine Unterlage, eine Decke, Kissen oder ggfs. Massageliege.

T3134 / Regina Kathrin Bolle Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Sa. 11.11. / 14:00 - 18:00 / 18,50 €
Anmeldung bis 30.10.

T3135 / Regina Kathrin Bolle Vellmar-West

Bürgerhaus, Lüneburger Str. 10
So. 28.1. / 14:00 - 18:00 / 18,50 €
Anmeldung bis 15.1.

Biodanza® - Tanzen zum Entspannen

Tagesseminar

Mit Biodanza® erleben Sie eine wunderbare Möglichkeit, Ihre ureigene Lebensfreude und Vitalität zu stärken. Gemeinsam schubsen wir mit unserem Tanz und der Musik „Läuse von der Leber“. Wir können tanzend einfach mal abschalten, Alltagsorgen loslassen, regenerieren und für einen guten inneren Ausgleich sorgen. Biodanza® - eine Bewegungsmethode, um Körper, Geist und Seele gesund und bei Laune zu halten. Ohne feste Schrittfolge oder Choreografie für jeden, der sich gern zu Musik bewegt und sich von Musik bewegen lässt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: leichte und bequeme Kleidung, Getränk, eventuell Socken.

T3136 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 30.9. / 17:30 - 20:30 / 15 €
Anmeldung bis 22.9.

T3137 / Christiane Rogl Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 9.12. / 14:30 - 17:30 / 15 €
Anmeldung bis 23.11.

Körperschulung

Schwerpunkt Rücken

Für Frauen

Durch eine gezielte Zusammenstellung von einfachen Yoga-Übungen, Rückenschule und Entspannung sollen die allgemeine Beweglichkeit, Körperhaltung und -wahrnehmung verbessert werden.

T3138 / Sabine Ide

Habichtswald-Dörnberg

Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05606-9320

Die eigene Mitte finden und bei sich selbst ankommen

Die eigene Mitte ist das Zentrum der Ruhe, Sammlung und Gelassenheit, in der wir Menschen ganz mit uns selbst sind und neue Kraft schöpfen können. Durch die Verbindung von Meditation und Körperarbeit, wie Körperwahrnehmungsübungen, Stille Meditationen, Atemübungen, weichen Bewegungsformen aus z.B. Tanz, Qigong und Feldenkrais, wird es möglich, die eigene Mitte wieder zu entdecken und sich dort zu verankern. Die sich daraus entwickelnde innere Balance unterstützt dabei, die Herausforderungen des Alltags gelassen, entspannt und in Ruhe meistern zu können. Vierzehntägig.

Bitte warme, bequeme Kleidung, 2 Decken, 1 Kissen, Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen. In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3139 / Sonja Heimbs

Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:30 / 6 Termine / 32,50 €

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich fundierte und langjährig erprobte Methode der Selbstentspannung. Bei regelmäßiger Anwendung lernen Sie, sich gezielt zu erholen und zu entspannen, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu steigern und Ihre körperlich-seelische Balance wieder zu finden. Sie werden angeleitet, ausgewählte Übungen selbstständig durchzuführen, und erfahren die Grundlagen dieser Methode. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, eine Unterlage und ein Kissen mitbringen.

Grundkurse

T3140 / Birgit Winkler

Baunatal-Altenbauna

Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes, Marktplatz 13
Mo. 11.9. / 18:45 - 19:45 / 6 Termine / 35,50 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

T3141 / Karin Roth

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 25.10. / 20:00 - 21:15 / 8 Termine / 61,50 €
Anmeldung bis 16.10.

T3142 / Christel Manderbach, Entspannungspädagogin

Nieste

Praxis für Entspannung, Brückenhof 36
Do. 14.9. / 18:00 - 19:00 / 6 Termine / 35 €
Anmeldung bis 7.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem

1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Autogenes Training mit Atem- und Körperübungen

Aufbaukurs

T3147 / Susanne Roth

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 4.9. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine / 54 €

Progressive Muskelentspannung (PME)

PME ist ein Verfahren der Tiefenmuskelentspannung, in dem durch aktives, systematisches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen sowie mit der Konzentration auf den Atem ein Zustand tiefer körperlicher und seelischer Entspannung erreicht werden kann, der das Wohlbefinden steigert und Ängste mindert. Sie lernen, dieses Verfahren gezielt in Stress und Angst auslösenden Situationen anzuwenden. Für aktive Menschen empfehlenswert als Alternative zum Autogenen Training. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.



Grundkurse

T3171 / Birgit Winkler
Baunatal-Altenbauna
Hypnose-Gesundheitsinstitut MediThes,
Marktplatz 13
Mo. 11.9. / 17:30 - 18:30 / 6 Termine / 35,50 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

**T3172 / Dörte Petersen, Gesundheits-
/Ernährungsberaterin (TCM)**
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Do. 21.9. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine / 46 €

T3173 / Christel Manderbach,
Entspannungspädagogin
Nieste
Praxis für Entspannung, Brückenhof 36
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 6 Termine / 35 €
Anmeldung bis 5.9.
+ Raumnutzungsgebühr 10 €

Feldenkrais-Methode®
Bewusstheit durch Bewegung

Wer die Bewegung liebt und seine Beweglichkeit verbessern und erhalten möchte, liegt mit der Feldenkrais-Methode® richtig. Sie ist einfach, wohltuend, entspannend und ohne Vorerfahrung für jedes Alter geeignet. Einfache Bewegungsabläufe werden bewusst und ohne Anstrengung ausgeführt. Dabei wird es möglich, sich selbst klarer zu spüren, eigene Grenzen zu erkennen und neue Bewegungs- und Handlungsspielräume zu entdecken. Nicht Leistungsdenken, sondern Neugierde und Bewegungsfreude stehen im Vordergrund. Über die Erfahrung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten kann Stress abgebaut, Schmerz verringert und zu einer besseren Haltung gefunden werden. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Grundkurse

T3200 / Sabine Chelmis
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 54 €

T3202 / Sabine Chelmis
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine sowie
ein Tagesseminar,
18.11. / 10:00 - 15:30 / Hermann-Schafft-
Haus, H.24 / 74 €

T3203 / Maria-Elisabeth Porz
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

T3205 / Maria-Elisabeth Porz
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 30.9. / 14:00 - 17:15 / 18 €
Anmeldung bis 23.9.

T3206 / Maria-Elisabeth Porz
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 11.11. / 14:00 - 17:15 / 18 €
Anmeldung bis 30.10.

Aufbaukurs

Interessenten/innen - auch mit geringen Vorkenntnissen - können am Aufbaukurs teilnehmen. Wir beraten Sie gerne.
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

T3208 / Maria-Elisabeth Porz
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 65 €

Massagen

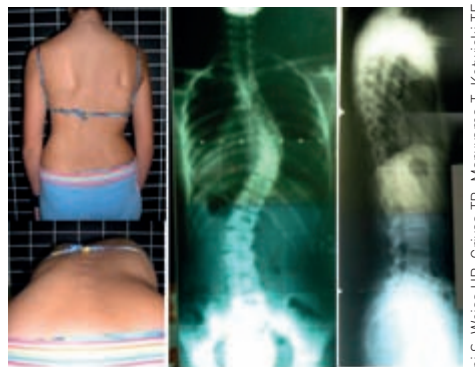


Foto: Rigo M, Negrini S, Weiss HR, Grivas TB, Maruyama T, Kotwicki TF

Die Breuss-Massage

Tagesseminar

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Wirbelsäulen-Massagetechnik nach ihrem Begründer, Rudolf Breuss, vorgestellt. Es ist eine feine, energetisch-vitalisierende Rückenmassage, bei der die Wirbelsäule mit Hilfe von Johanniskrautöl gestreckt wird. Dadurch bekommen die Bandscheiben mehr Raum und die gestaute Energie kommt wieder in Fluss. Laut Breuss nehmen die Bandscheiben das Öl „wie ein Schwamm“ auf, wodurch Rückenbeschwerden gelindert oder behoben werden können. Diese Massage wird paarweise, gegenseitig praktiziert und bedarf keiner Vorkenntnisse. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!
Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Badehandtücher, 1 Bettlaken, 1 kleines Kissen, 3 mittlere Handtücher. Wenn vorhanden: mobile Massagelelie, 1 Nackenkissen, 1 Fußrolle.

T3250 / Kirsten Gerlitz, Heilpraktikerin
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.12
So. 12.11. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €
Anmeldung bis 27.10.

Ayurvedische Massage

Tagesseminar

Die ayurvedische Massage ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebe-massage, die den ganzen Körper umfasst. Muskelverspannungen können gelöst werden, der Energiefluss wird aktiviert und die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule wird verbessert. Öle und Pulver zur Reinigung und Entschlackung unterstützen die Massage. Sie erhalten einen guten Einblick in die Grundlagen dieser Technik in Bezug auf Rücken, Beine und Füße. Das Seminar bietet Ihnen Entspannung und Genuss pur. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

T3252 / Bettina Reusse
Bitte Laken, großes Handtuch, Handtuchrolle für Knie o.ä., leichte Decke, bequeme Kleidung, Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massagelelie mitbringen. Anmeldung nur zu zweit möglich!

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.12
So. 19.11. / 10:00 - 18:00 / 44 €
Anmeldung bis 3.11.
+ € 3 für ayurvedisches Massageöl und Pulver an Kursleitung.

Shiatsu - die heilende Kraft der Berührung

Tagesseminar

Shiatsu bedeutet aus dem japanischen übersetzt „Fingerdruck“. Es verbindet die traditionelle asiatische Akupressur mit modernen westlichen Massagetechniken. In diesem Tageskurs erlernen sie einfach und verständlich die Grundlagen des Shiatsu. Mit Hilfe der Finger, aber auch der Handflächen, Ellbogen und Arme wird sanfter Druck durch Gewichtsverlagerungen ausgeübt. Gearbeitet wird kleidet, im Liegen und auf der Matte. Shiatsu kann Verspannungen auflösen, Schmerzen lindern, Energieblockaden lösen, Selbstheilungskräfte und das Immunsystem anregen und führt zu einer sehr angenehmen Entspannung. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte eine Decke, kleines Kopfkissen, evtl. eine Knierolle, dicke Socken und etwas zum Schreiben mitbringen.

T3253 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Raum 13
Sa. 2.12. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 17.11.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristige Anmeldungen an!



Fuß- und Handreflexzonen-Massage

Tagesseminar

Die Reflexzonen-Massage hat eine jahrtausendealte Geschichte und ihre Wurzeln in der Volksheilkunde vieler alter Kulturen. Die Füße und Hände bilden in Zonen unterteilt unseren Körper und die Organe ab. Die Reflexzonenmassage ist eine natürliche Behandlung an Füßen und Händen. Kräftiger Druck auf spezifische Zonen und Punkte aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, reduziert Stress und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Sie erlernen Selbstmassage und gegenseitige Massage ausgewählter Reflexzonen und -punkte. So entsteht ein wohltuender Wechsel von Lernen und Entspannen. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

T3254 / Therese Bühlmann Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Sa. 11.11. / 10:00 - 18:00 / 44 €
Anmeldung bis 27.10.

Thai-Yoga-Massage

Tagesseminar

Die Thai-Yoga-Massage besteht aus einer Kombination von Druckpunktmassage und dem Yoga entnommenen passiven Streckpositionen, Dehnungen und Gelenkmobilisationen. Es wird mit Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen gearbeitet. Basis sind zehn Energie-Leitbahnen, die Sen-Linien, welche ihren Ursprung in der ayurvedischen Philosophie haben. Die Massage wird am Boden, auf einer Matte in bequemer Kleidung, praktiziert. Die traditionelle Thai-Yoga-Massage zeichnet sich als Körperarbeit insbesondere dadurch aus, dass sie den Körper sanft dehnt und öffnet. Bitte bequeme Kleidung, ein Laken und eine Decke mitbringen.

T3255 / Amira R. Kühling, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
So. 5.11. / 10:00 - 17:00 / 38,50 €
Anmeldung bis 20.10.

Kopf -, Gesichts- und Handmassage

Tagesseminar

Diese energetische Kopf- und Gesichtsmassage wird mit Akupressurpunkten, Reflexzonen und ayurvedischen Massagepunkten ausgeführt und wirkt sehr entspannend. Sie hilft gezielt gegen Stress, Kopfschmerzen, Ermüdung, Erschöpfungszustände und Verspannungen. Dabei wird durch die Stimulierung bestimmter Massagepunkte am Hinterkopf und im Gesicht den Körperzellen wieder positive Energie zugeführt. Bei der Handmassage werden unter anderem die Reflexzonen der Hände stimuliert, was eine entspannende Wirkung auf den gesamten Körper sowie auf den Geist hat. Genau wie alle anderen Massagen stei-

gert die Handmassage das Wohlbefinden und regt die Durchblutung des Körpers an. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte bequeme Kleidung, Massageöl, Handtuch, Decke, Laken, wärmende Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

T3256 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 28.10. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 13.10.

Entspannende Rücken- Nacken- Schultermassage

Tagesseminar

Mit leicht erlernbaren und gezielt eingesetzten Massagegriffen werden die Rückenmuskulatur und das Bindegewebe gelockert. Blockaden können sich lösen, die Durchblutung wird angeregt und unser Stoffwechsel und Lymphfluss positiv beeinflusst. Speziell wird auf die Problemzonen der Rückenmuskulatur eingegangen, indem Sie die tief liegenden Verspannungen, Verklebungen und Verhärtungen in der Muskulatur erfühlen und mit gezielten Massagegriffen lernen zu lösen. Die Teilnehmenden lernen und praktizieren miteinander. Bitte Handtuch, evtl. Knierolle, dicke Socken und Massageöl mitbringen.

T3257 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00 / 35 €
Anmeldung bis 3.11.

Partnermassage mit Aromaölen

Tagesseminar

Die Verbindung von wohltuender Massage und ätherischen Ölen aus Blüten, Wurzeln oder der ganzen Pflanze ist ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Auf Grundlage von leicht zu erlernenden Streichungen und Massagegriffen sowie dem Duft und der Wirkung der Öle hilft die Massage, Stress und Verspannungen abzubauen. Im Vordergrund stehen Rücken-, Nacken- und eine wohltuende Beinmassage. Sie erfahren, welche Öl-Mischungen besonders geeignet sind, und mit wenigen Tropfen der Essenzen wird ein Massageöl hergestellt. Achtung: Die Anmeldung ist nur zu zweit möglich!

T3258 / Bettina Reusse

Gegen einen Betrag von 6 € werden Trägeröl, Aroma-Öle, Fläschchen und Unterlagen gestellt. Ätherische Öle können gerne zusätzlich mitgebracht werden. Bitte ein Laken, großes Handtuch, Knierolle und Kopfkissen, Decke, bequeme Kleidung und Socken und wenn vorhanden, gerne auch eine Massageliege mitbringen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
So. 3.12. / 10:00 - 18:00 / 44 €
Anmeldung bis 17.11.

Partnermassage

Tagesseminar

Mit einfachen Massagegriffen, mit Konzentration auf den Partner, mit dem Gespür der eigenen Intuition und mit Zeit füreinander wirken Sie dem Alltagsstress entgegen, sorgen für Entspannung und tun sich und dem Anderen etwas Gutes. Das Wohlbefinden wird gesteigert und Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt. Bitte zu zweit anmelden und bequeme Kleidung, eine Decke, eine Unterlage/Isomatte, dicke Socken, ein Handtuch und Massageöl mitbringen.

T3259 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 7.10. / 10:00 - 16:45 / 27 €
Anmeldung bis 29.9.

T3260 / Antje Schäfer

Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Sa. 13.1. / 10:00 - 16:45 / 27 €
Anmeldung bis 15.12.

Yoga

Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Die Übungen sind kräftigend und meditativ, entspannend und belebend. Statt Rückzug aus der Welt fördert es die eigene Kraft, die Wahrnehmung und innere Stabilität, um Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigen zu können. Deshalb ist es für jedes Alter, unabhängig von der körperlichen Fitness, geeignet. Eine typische Yogastunde besteht aus Einstimmung, Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation.

Kundalini Yoga

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken und ggf. ein Sitzkissen mitbringen. Kleingruppe

T3263 / Stephanie Staszewski Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 68,50 €
+ Raumnutzungsgebühren 10 €

T3264 / Stephanie Staszewski Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9
Do. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 68,50 €
+ Raumnutzungsgebühren 10 €

T3265 / Tinka Sabine Hesse Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 65 €

**T3267 / Angelika Dörr**

Kassel
Pfarrgemeinde Herz Mariä, Ahnatalstr. 29
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 10 Termine / 54 €
+ € 11 für Raumnutzung

T3268 / Tinka Sabine Hesse

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Do. 14.9. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine / 65 €

Power Yoga - Workout

Fitnessorientiert, dynamisch und kraftvoll gestaltet zeichnet sich dieses ganzheitliche Yoga Workout für Körper und Seele aus. Einzelne Yogapositionen (Asanas) werden zu fließenden Übungssequenzen (Flows) verbunden. Atemsynchronisiertes, bewusstes Halten einzelner Yogapositionen fördert Muskelaufbau und Flexibilität und verhilft zu einem gesunden, starken und geschmeidigen Körper. Jede Yoga-Stunde wird mit einer Schlussspannung ausgeleitet. Dieses Programm mit sportlichem Ausgleich für den Körper und energetischer Ausgeglichenheit für den Geist lässt Sie energiegeladert und entspannt in die Woche oder in den Feierabend starten.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

Grundkurse**T3269 / Lorena Diaz**

Einstieg in die Woche
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mo. 11.9. / 10:00 - 11:30 / 10 Termine / 54 €

T3270 / Lorena Diaz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 54 €

T3271 / Nicole Degenhardt

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

T3272 / Nicole Degenhardt

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

T3273 / Iris Cuntze

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Mi. 20.9. / 20:00 - 21:15 / 12 Termine / 54 €

T3274 / Iris Cuntze

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Fr. 22.9. / 17:15 - 18:15 / 12 Termine / 43,50 €

T3275 / Iris Cuntze

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Fr. 22.9. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 43,50 €

Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Power-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und bei Bedarf ein Handtuch mitbringen.

T3276 / Marija Schwarz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.22
Do. 14.9. / 16:30 - 17:45 / 15 Termine / 67,50 €

T3277 / Lorena Diaz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Do. 14.9. / 20:00 - 21:15 / 10 Termine / 45 €

T3278 / Marija Schwarz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.24
Fr. 15.9. / 18:30 - 19:45 / 15 Termine / 67,50 €

Integrales Yoga

Integrales Yoga vereint verschiedene Yoga-Wege, um jeden Aspekt des Individuums zu entwickeln: körperlich, intellektuell und spirituell. Damit soll eine vollkommene und harmonische Entwicklung gefördert werden. Sie können durch Positionen, Atmungen, Konzentration, Tiefenentspannung und Meditation einen Zustand von tiefer Entspannung und ein körperlich, geistiges und emotionales Gleichgewicht erreichen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Grundkurse**T3279 / Thais Moliné**

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mi. 13.9. / 19:10 - 20:25 / 16 Termine / 72 €

T3280 / Thais Moliné

Vellmar-Niedervellmar
Kindertagesstätte, Steinstückweg 21
Do. 14.9. / 17:50 - 19:05 / 16 Termine / 72 €
Anmeldung bis 7.9.

Grund- und Aufbaukurs**T3281 / Thais Moliné**

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 4.9. / 19:10 - 20:25 / 16 Termine / 72 €

Hatha-Yoga

Diese Kursangebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder die einen Wiedereinstieg suchen.
Voraussetzungen: keine
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

Grundkurse

Bitte eine Gymnastik- oder eine Yogamatte mitbringen.

T3282 / Tanja Gantarev

Bad Emstal-Sand
Gesamtschule, Pestalozzistr. 5
Do. 28.9. / 15:30 - 17:00 / 10 Termine / 54 €



T3283 / Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 21.9. / 11:30 - 13:00 / 10 Termine / 54 €

T3284 / Gordana Langhans
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Di. 19.9. / 18:30 - 20:00 / 10 Termine / 54 €

T3285 / Gordana Langhans
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 20.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 63 €
Anmeldung bis 13.9.

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

T3286 / Gordana Langhans
Immenhausen
Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mi. 20.9. / 19:15 - 20:45 / 10 Termine / 63 €
Anmeldung bis 13.9.

T3287 / Uwe Siekmann
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 11.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 65 €

T3288 / Uwe Siekmann
Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 11.9. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine / 65 €

T3289 / Petra Gaus
Kassel
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

T3291 / Rosemarie Hülsmann
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 65 €

T3292 / Rosemarie Hülsmann
Kassel
Yogaschule Kassel, Lange Str. 87a
Do. 14.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 65 €
+ € 10 Raumnutzung an Kursleitung

T3293 / Oovi Patrao
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €

Grund- und Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die Hatha-Yoga kennen lernen wollen oder ihre Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten. Eine ausführliche Einführung erfolgt in den ersten beiden Stunden. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

T3296 / Rita Töllner
Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 81 €

T3298 / Christina Lengyel
Calden
Wilhelmsthal-Schule, Weserstr. 9
Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €

T3299 / Marianne Guiard
Habichtswald-Dörnberg
Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7
Di. 12.9. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

T3300 / Oovi Patrao
Habichtswald-Dörnberg
Ev. Kindertagesstätte, Saure Breite 7
Di. 12.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €

T3301 / Petra Kimm
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 65 €

T3302 / Marija Schwarz
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 11.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 81 €

T3303 / Meinolf Ernst
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mo. 11.9. / 19:30 - 21:00 / 12 Termine / 65 €

T3304 / Claudia Tobisch
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 81 €

T3306 / Claudia Tobisch
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 81 €

T3307 / Gabriele Bittner
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

T3308 / Claudia Tobisch
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 81 €

T3309 / Claudia Tobisch
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 81 €

T3310 / Gabriele Bittner
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €

T3311 / Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Kath. Kirche St. Heinrich, Niester Str. 16
Mi. 20.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 65 €
+ Raumnutzungsgebühren

T3312 / Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mi. 13.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 65 €

T3313 / Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €

T3314 / Marion Hanekamp
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mi. 13.9. / 19:45 - 21:15 / 12 Termine / 65 €

T3315 / Gabriele Maria Mader
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

T3316 / Gabriele Maria Mader
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 65 €

T3317 / Simone Prager
Niestetal-Heiligenrode
Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 81 €

T3318 / Simone Prager
Niestetal-Sandershausen
Grundschule, Mühlenweg 14-16
Fr. 15.9. / 15:30 - 17:00 / 10 Termine / 54 €

T3319 / Claudia Tobisch
Schauenburg-Hoof
Schauenburghalle, Wahlgemeinde 21
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 65 €

T3320 / Marianne Guiard
50 Plus
Vellmar-Obervellmar
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-6174

T3321 / Iris Wagner
Vellmar-Obervellmar
Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 11.9. / 19:50 - 21:20 / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 05606-532 756

**T3322 / Gabriele Lieblein
Vellmar**

Ahnatschule, Mittelring
Mi. 13.9. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

**T3323 / Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

**T3325 / Iris Wagner
Wolfhagen**

Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05606-532 756

**T3326 / Marianne Guiard
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 10 Termine / 54 €

**T3327 / Marija Schwarz
Zierenberg**

Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 0152-319 396 72

**T3328 / Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 11.9. / 15:15 - 16:45 / 12 Termine / 65 €

**T3329 / Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 11.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 65 €

Aufbaukurse

Diese Angebote richten sich an alle, die
Hatha-Yoga bereits kennen und ihre
Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen
möchten. Eine ausführliche Einführung er-
folgt in den ersten beiden Stunden.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine
Isomatte und dicke Socken mitbringen.

**T3332 / Tanja Gantarev
Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo. 11.9. / 18:45 - 20:15 / 12 Termine / 65 €

**T3333 / Alexandra De Neufville
Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Di. 12.9. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 498 518

**T3336 / Iris Wagner
Vellmar-Obervellmar**

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05606-532 756

**T3337 / Gabriele Lieblein
Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 14.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, , Tel. 0561- 818 124

**T3338 / Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 4.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645

**T3339 / Volker Pimpl
Baunatal-Altenritte**

Vereinshaus, Ritterstr. 1
Mo. 4.9. / 19:50 - 21:20 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 05625-5645

**T3340 / Gabriele Lieblein
Vellmar**

Ahnatschule, Mittelring
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel. 0561- 818 124

Themenorientiertes Yoga

Hatha-Yoga und Ayurveda

Hatha-Yoga und Ayurveda sind zwei Seiten ei-
nes Ganzen im altindischen Gesundheitswe-
sen. Sie erlernen klassische Yoga-Übungen und
erhalten eine Einführung in das Ayurveda, das
die Gesundheitsaspekte speziell beleuchtet.
Bei Interesse kann zwei- bis dreimal im Laufe
des Semesters ayurvedisch gekocht werden.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dic-
ke Socken mitbringen.

**T3345 / Subash Bajaj
Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.26
Fr. 15.9. / 16:45 - 18:15 / 12 Termine / 60 €

Hatha-Yoga nach dem Sternzeichen im Mondkalender

Grund- und Aufbaukurs

Die 12 Sternzeichen durchlaufen in einem
Rhythmus von 2-3 Tagen den 29 Tage dauern-
den Mondmonat. Die Wocheneinteilung ist
am Himmel sichtbar, Vollmond, Halbmond...
Den einzelnen Sternzeichen sind Körperzonen
oder Organen zugeordnet. Bei zunehmendem
Mond werden aufbauende und stärkende
Körperübungen durchgeführt, die zur Scho-
nung und Erholung einladen. Bei abnehmen-
dem Mond liegt der Schwerpunkt auf Übun-
gen, die die Regenerationsfähigkeit des Kör-
pers unterstützen und zur Aktivität und Ener-
gieverausgabung verlocken.
Bitte bequeme Kleidung, eine Isomatte bzw.
Yogamatte, eine Decke und dicke Socken mit-
bringen.

**T3360 / Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 6.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

**T3361 / Maria Pallinger
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 6.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €

**T3362 / Maria Pallinger
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 5.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

**T3363 / Maria Pallinger
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Di. 5.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €

**T3364 / Maria Pallinger
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 4.9. / 16:15 - 17:45 / 10 Termine / 54 €

**T3365 / Maria Pallinger
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 4.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

**T3366 / Maria Pallinger
Immenhausen**

Freiherr-vom-Stein-Schule, Kampweg 24
Mo. 4.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 54 €

Yoga zum Wohlfühlen - Harmonie für Körper Geist und Seele

Grundkurs

Pranayama (Atemübungen), Asanas (Yogastel-
lungen) und Tiefenentspannung verhelfen zu
neuer Lebensenergie (Prana), neuem Körper-
gefühl, Flexibilität, Kraft und versetzen den
Organismus in die Lage, sich tiefgreifend zu
regenerieren und Stress abzubauen.
Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken
und eine Decke mitbringen.

**T3367 / Thais Moliné
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Mo. 4.9. / 17:45 - 19:00 / 17 Termine / 76,50 €

**T3368 / Thais Moliné
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 6.9. / 17:45 - 19:00 / 17 Termine / 76,50 €

Mit Yoga zur inneren Mitte

Aufbaukurs

Im Wechsel von Spannung in den Asanas
(Körperstellungen) und Entspannung mit
Atemsequenzen finden Sie zu innerer Ruhe
und erweitern Ihr Körperbewusstsein. Die
Muskulatur und Dehnfähigkeit werden scho-
nend aufgebaut, die Grenzen wahrgenommen
und sanft erweitert. Die abschließende Medi-
tation lässt die Stunde ausklingen,
Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Un-
terlage, Socken und eine Decke mitbringen.
Voraussetzungen: keine

**T3369 / Doris Taskesen
Wolfhagen**

Landratsamt, Ritterstr. 1, Sitzungssaal
Mi. 6.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 65 €



Yin-Yoga und Faszien-Training

Dieser moderne Yoga Stil hat sich aus Hatha-Yoga heraus entwickelt. Die Besonderheiten liegen darin, dass die Körperübungen (Asanas) deutlich länger gehalten werden - zwischen 3 und 10 Minuten. Zudem geht es nicht um den Einsatz von Kraft, sondern Atem und Gewahrsein werden genutzt, um sanft bis in die verschiedenen Bindegewebschichten (Faszien) hinein zu öffnen und zu dehnen. Die achtsame und sanfte Übungspraxis hält die Gelenke geschmeidig, lindert Rückenschmerzen und verbessert den Chi-Fluss, unsere Lebenskraft, im Körper. Wie bei einer Akupunktur werden zudem die Meridiane im Körper aktiviert. Yin-Yoga ist ein guter Ausgleich zum Alltagsstress, für Sporttreibende, die als Ausgleich den Dehneffekt suchen, und für alle ein Weg zu mehr Gelassenheit.

Voraussetzungen: keine. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen.

T3370 / Petra Kimm

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Di. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 65 €

T3372 / Petra Kimm

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 65 €

T3373 / Petra Kimm

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 14.9. / 15:45 - 17:15 / 12 Termine / 65 €

T3374 / Marija Schwarz

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Fr. 15.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 81 €



T3375 / Marija Schwarz

Zierenberg
Elisabeth-Selbert-Schule, Zum Steinborn 1
Di. 12.9. / 20:05 - 21:35 / 10 Termine / 63 €

Kundalini Yoga für den Rücken

Eine Folge unseres modernen Lebenswandels sind Rückenschmerzen. Grund dafür ist meist zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen durch einseitige disharmonische Beanspruchung oder Stress im Alltag. Kundalini Yoga bietet mit seinen vielfältigen und zahlreichen Körper-, Konzentrations- und Atemübungen eine wertvolle Technik zur Stärkung die Wirbelsäule stützenden Muskulatur, zur Herstellung der körpereigenen Balance und einer angenehmen, dynamischen Beweglichkeit. Es entspannt den Geist und bringt die Energie im Körper zum freien Fließen. Miteinbezogen wird der gesamte Körper von der Fußstellung, über den Beckenboden, die Wirbelsäule entlang bis zur Schädeldecke. Voraussetzungen: keine.

Mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, eine Decke und Wasser zum Trinken

T3378 / Christina Pöhls

Kassel
Kundalini-Yoga Kassel, Kölnische Str. 183
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 65 €

Yoga & Tiefenentspannung

Sie erlernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Sie darin unterstützen, Spannungen und Stress abzubauen. In der Tiefenentspannung finden Sie die Ruhe und die Konzentration, um eine Distanz zum „Lärm“ in ihren Gedanken zu haben. Damit können Sie besser richtige Entscheidungen für sich im Alltag treffen. Wenn Sie die Augen schließen und in die Tiefenentspannung versinken, können Sie sich von der Gedankenketten lösen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, dicke Socken, eine Unterlage und eine Decke mitbringen.

T3379 / Thais Moliné

Vellmar-Niedervellmar
Kindertagesstätte, Steinstückweg 21
Do. 7.9. / 19:15 - 20:30 / 17 Termine / 76,50 €

Yoga und Entspannung

Grund- und Aufbaukurs

Sie lernen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vorwiegend aus dem Hatha-Yoga kennen, die leicht durchzuführen sind. Der Rücken wird gestärkt, die Wahrnehmung für den eigenen Körper gefördert und Stress abgebaut. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

T3380 / Kerstin Friebe

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 20.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

T3381 / Kerstin Friebe

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Mi. 20.9. / 19:45 - 21:15 / 8 Termine / 62,50 €
+ Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

T3382 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 7.9. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 78,50 €
+Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

T3383 / Bettina Mila Smit

Ahnatal-Weimar
Yoga-Haus Ahnatal, Hohlesteinweg 18
Do. 7.9. / 19:45 - 21:15 / 10 Termine / 78,50 €
+Materialkosten 7,50 €
+ Raumnutzungsgebühren

T3384 / Sabine Ide

Habichtswald-Dörnberg
Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8
Mo. 11.9. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine / 54 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

**T3386 / Thais Moliné**

[Gruppengröße 6-9]

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Do. 14.9. / 14:45 - 15:45 / 12 Termine / 65 €

Yoga body work**Tagesseminar**

Yoga in einer anderen Dynamik und Intensität erleben! Spielerisch und mit Leichtigkeit gehen wir in „Stellung“. Längeres Halten der Asanas fördert sowohl den Muskelaufbau als auch die Dehnfähigkeit unseres Körpers. Geeignet für alle Yoga Praktizierenden.

T3387 / Monica Ortiz Vives**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

So. 29.10. / 10:00 - 16:00 / 33 €

Anmeldung bis 13.10.

Kum Nye Yoga**Grundkurs**

Kum Nye, ein tibetisches Heil-Yoga, ist ein Übungssystem für Körper und Geist. Es ist einfach und dennoch sehr effektiv und bewirkt, dass Spannungen, Stress und andere körperliche Beschwerden sich deutlich vermindern oder ganz auflösen. Ebenso hilft es, Konzentrationsschwierigkeiten, innere Unausgeglichenheit und Unruhe auszugleichen. Sie machen bisher unerschlossene Reserven körperlicher und geistiger Kraft und Vitalität für sich positiv nutzbar.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Gymnastikmatte, eine Decke und warme Socken mitbringen.

T3388 / Marietta Bettermann-Nolle**Kaufungen-Niederkaufungen**

Jugendheim, Windhäuser Str. 28

Di. 12.9. / 15:30 - 17:00 / 10 Termine / 54 €

Kum Nye Yoga**T3389 / Marietta Bettermann-Nolle****Aufbaukurs****Kaufungen-Niederkaufungen**

Jugendheim, Windhäuser Str. 28

Di. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 81 €

T3390 / Marietta Bettermann-Nolle**Tagesseminar****Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00 / 29,50 €

Anmeldung bis 30.10.

Yoga zur inneren und äußeren Balance**Wochenendseminar**

Ein verlängertes Wochenende zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen. Unser Weg führt uns zu Ausgeglichenheit und Entspannung. Unsere Übungen sind Yoga, Meditation und Atemübungen, frei nach dem Motto: Raus aus den Alltag, rein in die Mitte.

T3392 / Monica Ortiz Vives**Nieste**

Jugendburg Sensenstein

Fr. 26.1. - So. 28.1.

Anreise Fr. bis 17:00 - Abreise So. 14:00 / 172,50 €

Anmeldung bis 8.12.

Leistungen:

inkl. Seminargebühr, DZ, VP

+ Anreise

+ 24 € EZ Zuschlag

Vinyasa Flow Yoga

„Loslassen kostet weniger Kraft als Festhalten und dennoch ist es schwerer...“

Tagesseminar

In diesem dynamischen Yoga-Workshop widmen wir uns einer besonders schönen Form des Yogas. Zu einer Musik entsteht eine Flow-Sequenz. Die darin enthaltenen Yoga-Übungen werden im Atem- und Bewegungsfluss ineinander übergehend ausgeübt. Dadurch entsteht eine fließende Yogasequenz, die einem Tanz auf der Yogamatte gleicht. Ganz nebenbei wird dadurch die körperliche und geistige Balance gefördert, wir werden beweglicher und trainieren Kraft und unser Herz-Kreislauf-System. Geeignet für Neulinge und Fortgeschrittene im Yoga.

T3393 / Nicole Degenhardt**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

So. 29.10. / 11:00 - 15:00 / 22 €

Anmeldung bis 13.10.

Yoga kennenlernen**Tagesseminar**

Yoga besteht aus mehr als nur den Körperübungen (asanas). Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. Asanas kräftigen und flexibilisieren den Körper, bewusster Atem („pranayama“) schenkt uns Energie für Körper und Seele. Mit „Yoga nidra“ - Schlaf des Yogis - als besondere Form der Entspannung kann der Körper optimal regenerieren und entspannen auf allen Ebenen des Seins: Körper, Geist und Seele. In diesem Workshop lernen Sie den ganzheitlichen Ansatz von Yoga in Form von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen kennen. Yoga in seiner ganzen Vielfalt! Der Workshop richtet sich an Yoga-Neulinge und Menschen mit ersten Yogaerfahrungen. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mitbringen

T3394 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Sa. 28.10. / 10:00 - 13:00 / 16,50 €

Anmeldung bis 13.10.

Hatha-Yoga - Sonnengruß**Tagesseminar**

Der Sonnengruß (Surya Namaskar) ist eine sehr bekannte Übungsfolge im Yoga, der

durch die Wiederholung den Körper energetisiert, reinigt und meditative Wirkung hat. Alle Muskeln werden gedehnt und gestärkt, der Kreislauf angeregt und der Kopf wird frei. Einmal erlernt, lässt sich der Sonnengruß mühelos in den Tagesablauf integrieren. Bitte ein bis zwei Stunden vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und bequeme Kleidung, eine Decke und wärmende Socken mitbringen.

T3395 / Claudia Tobisch**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

Sa. 2.12. / 10:00 - 13:00 / 16,50 €

Anmeldung bis 17.11.

Herz über Kopf - Yoga der Umkehrhaltungen**Tagesseminar**

Was passiert, wenn wir unser Herz über unseren Kopf stellen? Wie verändert sich unsere Atmung? Was passiert, wenn ich meine Welt kurz auf den Kopf stelle? In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt der Umkehrhaltungen, lösen die Füße vom Boden und stellen uns auf unsere Hände. Umkehrhaltungen machen uns wach und aufmerksam, die Gehirndurchblutung wird angeregt und unser Blickwinkel auf die Welt verändert sich. Umkehrhaltungen beruhigen und regenerieren das Nervensystem. Abgerundet wird der Workshop durch eine Entspannungssequenz. Dieser Workshop ist geeignet für Menschen mit Yogaerfahrung. Unterrichtet wird zu zweit, um in den Umkehrhaltungen sichere Hilfestellung gewährleisten zu können.

T3398 / Nicole Degenhardt, Lorena Diaz**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

So. 1.10. / 11:00 - 15:00 / 22 €

Anmeldung bis 22.9.

Hip Hip Hurra! Yoga für die Hüfte.**Tagesseminar**

Unsere Hüfte ist zuständig für die Koordination unserer Beweglichkeit. Jeder Schritt z.B. wird hier gestartet und kontrolliert. Im Laufe der Jahre wird die Muskulatur aber weniger flexibel. Dies führt zu Verspannungen im unteren Rücken und Nacken sowie in Knie- und Fußgelenken. Beweglichkeit in der Hüfte unterstützt die natürliche Ausrichtung unserer Wirbelsäule und ist ein wichtiger Schlüssel, sich gut und gelöst durch die Welt zu bewegen. Mit Hilfe einzelner Asanas üben wir Zentrierungs- und Dehnungsmöglichkeiten der Hüfte. Dieser Workshop ist sowohl für beginnende als auch fortschreitende Yogis geeignet und im besonderen Maße für alle die, die sitzende Tätigkeiten ausüben, viel laufen oder Rad fahren.

T3399 / Nicole Degenhardt**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22

So. 12.11. / 11:00 - 15:00 / 22 €

Anmeldung bis 27.10.



Qigong

Qigong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung und Entspannung des ganzen Organismus praktiziert wird. Sanfte, fließende Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Mit Qigong erlernen Sie eine Methode für die tägliche Praxis. Wir bieten Ihnen eine Auswahl unterschiedlicher Übungssysteme des Qigong an.

Sie ermöglichen Ihnen einen guten Einstieg oder sind weiterführend und behandeln spezielle Themen. Wir beraten Sie gerne, damit Sie Ihren Kurs finden.

Qigong ermöglicht Ihnen:

- abzusuchen und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie, Lebensfreude und ihr Wohlbefinden zu steigern

Das „Gesundheit schützende Qigong“

Grund- und Aufbaukurs

Dieses Qigong stärkt auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) alle Funktionen des Organismus. Typische Resultate sind spürbare Entspannung, tiefer Atem, verbesserte Durchblutung und Verdauung und eine allgemeine Beruhigung. Das „Gesundheit schützende Qigong“ ist ein wirkungsvolles, vorbeugendes Qigong und für Menschen in jedem körperlichen Zustand geeignet.

T3400 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 11.9. / 8:45 - 10:00 / 12 Termine / 54 €

T3401 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 11.9. / 16:45 - 18:00 / 12 Termine / 54 €

Das Nieren-Qigong des Daoyin Yangsheng Gong

Diese anspruchsvollen Übungen aktivieren die Fähigkeit, Wärme zu entwickeln, sie füllen Kraft- und Substanz-Reserven auf, helfen dabei, sich nach innen zu wenden und Lebens-themen sowie Wertmaßstäbe zu klären. Sie fördern besonders die Distanz zu Alltags-Belastungen und gelten damit in der Chinesi-

schen Medizin als „lebensverlängernd“. Ergänzt werden diese Übungen durch ein vorbereitendes Dehnprogramm - bitte entsprechende Sportbekleidung mitbringen.

T3403 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Mo. 11.9. / 10:00 - 11:15 / 12 Termine / 54 €

Qigong - Organstärkendes Gehen

Tagesseminar

Die fünf Geh-Formen dieses Qigong stärken und regulieren die Funktion der Hauptorgane in der chinesischen Medizin: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Das langsame und bewusste Gehen wird mit einer speziellen Atmung kombiniert, die zu verstärkter Sauerstoffzufuhr und innerer Reinigung des Körpers führt. Die speziellen Arm-, Hand- und Fingerbewegungen fördern zusätzlich den Qi-Fluss bezogen auf die jeweiligen Organe. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Übungen ab.

T3404 / Barbara Evers

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
So. 5.11. / 14:00 - 18:00 / 22 €
Anmeldung bis 20.10.

Qigong zur Gesundheitspflege

Grund- und Aufbaukurs

Das Programm besteht im ersten Teil aus ruhigen Übungen zur Atemregulierung und Körperwahrnehmung sowie Lockerungsübungen für Schultern und Rücken. Die folgenden fließenden Bewegungsabläufe kräftigen den Körper, regen den Energiefluss an und wirken beruhigend auf Gedanken und Gefühle. Geeignet für alle, die ihre Übungspraxis auffrischen oder vertiefen möchten.

Ein Neueinstieg ist nur nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich, Tel: 0561-7 39 27 54

T3405 / Inga Zieglmeier Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1
Di. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 13 Termine / 70,50 €

T3406 / Inga Zieglmeier Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 13 Termine / 70,50 €

Daoyin Qigong - Übungen zum Leiten und Dehnen

Grundkurs

Die Übungen aus dem „Qigong zur Pflege des Lebens“ wirken belebend und ausgleichend auf Körper und Geist. Äußere Bewegung wird mit innerer Ruhe und Achtsamkeit, äußere Ru-

he mit innerer Vorstellung und Wahrnehmung verknüpft. Lassen wir die Bewegung von innen heraus entstehen, erzeugt dies fühl- und sichtbare körperliche und geistige Belebung und Harmonisierung. Angereichert werden die Übungen mit Hintergrundwissen aus der traditionellen chinesischen Kultur und Medizin.

T3407 / Vera Mennemeier, Heilpraktikerin

Ein leichter Einstieg ins Daoyin-Qigong.

Kassel

Praxis Mennemeier, Thoméestr. 2
Mi. 20.9. / 17:30 - 18:45 / 12 Termine / 69,50 €

Qigong nach den fünf Elementen

Die Lehre der fünf Elemente (Wandlungsphasen) zeigt, wie die Natur sich in unserem Körper widerspiegelt. Alle Elemente - entsprechend des Ansatzes der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall - sind in uns vertreten und sollten sich idealerweise im Gleichgewicht befinden. Die Übungen stärken und harmonisieren die Funktion der inneren Organe und kräftigen unsere Konstitution und Grundvitalität. Die sanften Bewegungen sind den Hauptorganen der chinesischen Medizin zugeordnet: Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge. Kleine Akupressuren und Massagen für den Alltag runden die Stunden ab.

T3409 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Di. 12.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 54 €
+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

T3410 / Barbara Evers

Kassel

Café Buch-Oase, Germaniastr. 14
Mi. 13.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 54 €
+ 25 € für Raumnutzung an Kursleitung

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de



Die Sehnen-Knochen-Form des Daoyin Yangsheng Gong

Diese Form stärkt und harmonisiert den Rücken und die großen Gelenke. Sie fördert den Muskelstoffwechsel, die Regeneration, gleicht überschießende Dynamik aus und harmonisiert den Energiefluss.

T3411 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:15 / 12 Termine / 43,50 €

Medizinisches Qigong bei Stoffwechsel-Störungen

„Die Mitte stärken“

Die Organe der Mitte - Magen, Milz, Lymphsystem - gelten in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als die ausgleichende Kraft. Ihre Stärkung unterstützt Genesungsprozesse, stärkt die Abwehrkräfte und reguliert Verdauung sowie Stoffwechsel. Zudem ermöglicht es durch die Akzeptanz der eigenen Grenzen und Bedürfnisse eine klare soziale Orientierung im Miteinander. Ergänzt werden diese Übungen durch Selbstmassagetechniken, Aufmerksamkeitsführungen und Übungen zur inneren Sammlung.

T3412 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.22
Mo. 11.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 43,50 €

T3413 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 13.9. / 9:15 - 10:15 / 12 Termine / 43,50 €

T3414 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Do. 14.9. / 11:00 - 12:00 / 12 Termine / 43,50 €

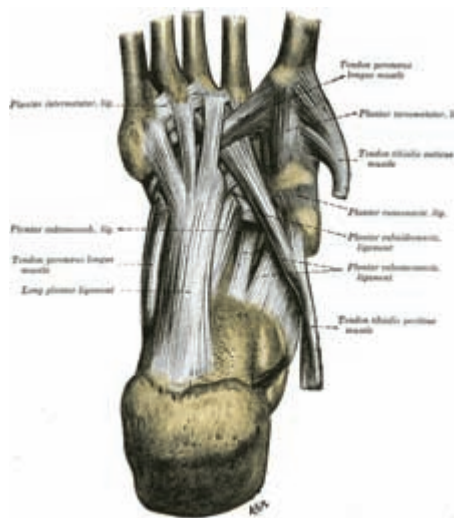
Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Das Wildgans-Qigong

Dayan Gong

Das Wildgans Qigong weckt Bewegungsfreude und Lebensenergie. Es lockert und kräftigt den Körper mit weichen, anmutigen Bewegungen im Stehen und Gehen. Ruhe und gelassene Ausstrahlung wechseln mit lebendiger, dynamischer Bewegung. Als einfaches Koordinations-, Balance- und Beweglichkeitstraining übt dieses Qigong in einer fließenden Choreographie, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit. Dies wirkt sowohl anregend als auch ausgleichend. Der Geist entspannt und beruhigt sich.

T3415 / Norbert Frank
Kassel
Schule für Tai Chi Chuan, Sickingenstr. 10, 2. Stock
Do. 14.9. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 46,50 €
+ 8 € Raumnutzung an Kursleitung



Qigong und Faszientraining

Der Kurs kombiniert die Sehnen-Knochen-Übungen des Daoyin-Yangsheng-Gong mit einem Faszien-Dehnungsprogramm. So wird eine deutlich bessere Lösung und Lockerung des Gewebes erreicht und damit die Öffnung für den Qi-Fluss. Diese Kombination ermöglicht eine deutlich und anhaltend bessere Atmung, Leichtigkeit der Glieder, gesteigerte Beweglichkeit und eine verbesserte Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit. Damit können Sie ein vertieftes, neues Körpergefühl und -bewusstsein erleben. Bitte Bewegungskleidung mitbringen, da in diesem Programm auch Übungen auf der Matte enthalten sind.

T3416 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Mi. 13.9. / 10:30 - 11:45 / 12 Termine / 54 €

Qigong und Meditation

Wochenendseminar

Leicht zu erlernende Übungen des Qigong, die den Atem harmonisieren, Muskeln und Sehnen dehnen und zu innerer Ruhe und Zentrierung führen, bilden die Grundlagen dieses Kurses. Gleichzeitig stärken sie die Verbindung zur Erde und Schwerkraft sowie unsere Wahrnehmung in der Aufrichtung zum Himmel und zur Weite. Diese Vorbereitung nutzen wir für die angeleitete Sitzmeditation in Stille und der Achtsamkeit auf den Atem. Zu Beginn sind die Sitzzeiten nicht länger als 10 Minuten, sie können im Lauf des Kurses auf 20 Minuten erweitert werden.

T3417 / Regine Moschner
Kassel
Praxis für Yoga und ganzheitliche Heilweisen, Richard-Strauss-Str. 29
Sa. 2.12. / 15:30 - 19:00
So. 3.12. / 10:00 - 13:30 / 37 €
Anmeldung bis 17.11.
+ 15 € Raummiete an Kursleitung

Stress Management mit Qigong

Ein Konzept des Daoyin Qigong zum Umgang mit Stress in zwei aufeinander abgestimmten Übungsreihen. Jeweils acht ausgleichend und stabilisierend wirkende Bewegungsbilder zur Atemregulierung, Stimulierung wichtiger Energiepunkte, Selbstmassage und geistigem Fokussieren, dienen der Harmonisierung und Stärkung unserer körperlichen und geistigen Energien. Der zweite Teil „Stress abwehrendes Qigong“ folgt im nächsten Semester.

Teil I: Stress lösendes Qigong

Dieses Qigong in 8 Bewegungsbildern, ist ein „Yang“ betontes Üben zum Stressabbau. Es harmonisiert die körperlich, geistigen Energien und ist besonders auf die physischen Stressreaktionen „Kämpfen, Fliehen oder Erstarren“ ausgerichtet.

T3418 / Norbert Frank
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Di. 12.9. / 20:00 - 21:00 / 10 Termine / 54 €



Taijiquan (Tai Chi Chuan)

Diese chinesische Bewegungskunst wird auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet. Langsame, fließende Bewegungen, im Einklang mit dem Atem und den natürlichen Möglichkeiten des Körpers, können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und konzentrierter Entspannung führen. Durch den „Fluss der Bewegung“ wird der gesamte Organismus harmonisiert und damit das geistige und körperliche Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet. In diesen Kursen wird primär die Taijiquan-Form des Yang-Stil nach Yang Cheng Fu geübt (Cheng-Man-Ching-Tradition/Kurze Form). Taijiquan ermöglicht Ihnen:

- abzuschalten und Abstand zu gewinnen
- zur Ruhe zu kommen
- Stressfaktoren zu erkennen und bewusst zu vermeiden
- Ihre Körperhaltung zu verbessern
- Freude an und Bewusstheit für Bewegung zu finden
- Ihre Gesundheit zu stärken
- Ihre Energie und Lebensfreude zu steigern
- Ihre Konzentration auf eine Sache zu richten, zu fokussieren
- Ihre Präsenz und Durchsetzungsfähigkeit zu erhöhen.

Bitte Bewegungsbekleidung und Socken oder Schuhe mit weicher Sohle mitbringen.

Grundkurs

Einführung in die Grundlagen des Taiji, Yang-Stil. Sie lernen die langsamen und weich fließenden Bewegungen des Taiji ebenso kennen wie das bewusste Üben von Gegensätzen wie Anspannung und Entspannung und damit das Erleben des Körpers und seiner Bewegungsvielfalt. Geeignet für Taiji-Interessierte mit und ohne Vorkenntnisse.

T3420 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 28.9. / 17:30 - 19:00 / 10 Termine / 54 €

Aufbaukurse I

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können.

T3423 / Michaela Gunske

Yang-Stil 24er Form, Schwerpunkt: 1. Teil der Form
Lohfelden
Söhreschule, Lange Str.
Mo. 18.9. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 65 €

T3424 / Dina Kastner-Sheng

Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 42 (17-25)
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mo. 11.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Aufbaukurse II

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können.

T3425 / Achim Rache

Yang-Stil, Schwerpunkt: 1. und Übergang zum 2. Teil. Neuaufnahmen nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 25.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €

T3427 / Dina Kastner-Sheng

Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 88 (56-62)
Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €

Aufbaukurs III

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: Form 48 (35-41)

T3428 / Dina Kastner-Sheng

Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 33
Di. 12.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 81 €

Aufbaukurs VI

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 2. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

T3429 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Do. 28.9. / 19:00 - 20:30 / 10 Termine / 54 €

Aufbaukurs VIII

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Yang-Stil, Schwerpunkt: 3. Teil der Form. Quereinstieg nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

T3430 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Mo. 25.9. / 17:45 - 19:15 / 10 Termine / 54 €

Taijiquan Intensiv Training

Tagesseminar

Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihre Taiji Kenntnisse und Übungspraxis vertiefen möchten, um selbstständig üben zu können. Schwerpunkt: Taiji Prinzipien, anwendungsbezogene interaktive Partnerarbeit. Voraussetzung: Gute Kenntnisse der Form und Übungspraxis.

T3432 / Achim Rache

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Sa. 4.11. / 10:00 - 15:00 / 27,50 €
Anmeldung bis 20.10.

Taijiquan - Schwertkunst

Die besondere Qualität der Schwertform des Yang-Stils besteht darin, über die Verlängerung des Armes die Energie in den aktiven Abschnitt der Schwertklinge hineinfließen zu lassen. Diese Bewegung aus der Körpermitte fördert die aktive, entspannte Aufrichtung der Wirbelsäule sowie die Aufmerksamkeit für einen ungehinderten Bewegungsfluss. In diesem Übungsweg des Taijiquan können bisherige Erfahrungen der Energie-Entwicklung (z. B. aus Taiji und Qigong) mit eingebracht, aber auch ohne Vorkenntnisse neu entdeckt und entwickelt werden. Bitte ein Übungsschwert oder einen geeigneten ähnlichen Gegenstand mitbringen.

T3437 / Norbert Frank

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 19.9. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine / 54 €



Selbstverteidigungskünste

Taekwondo

Grund- und Aufbaukurs

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst. Aufgebaut auf einem speziellen Übungsablauf kann ein erhöhtes Maß an Körperbeherrschung, Reaktionsvermögen und Fitness erlangt werden. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters. Neueinsteigende sind willkommen!

T3440 / Matthias Mertens

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 81 €

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

WingTsun

Wochenendseminar

Selbstbehauptung ist eine Lebenseinstellung, die verhindern soll, Opfer zu werden. Viele Frauen kennen Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Sie können lernen, klar und deutlich NEIN zu sagen in Momenten, in denen sie sich unbehaglich oder bedroht fühlen. Den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern, um angemessen reagieren zu können, ist das Ziel. Hierzu werden Stimme und Körpersprache und einfache Techniken aus dem WingTsun trainiert. Bitte Bewegungskleidung und Hallenturnschuhe mitbringen.

T3443 / Sabine Mackrodt

Kassel

WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Sa. 13.1. und So. 14.1. / 10:00 - 14:00 / 44 €
Anmeldung bis 22.12.
+ € 5 für Raumnutzung

Meditation



Bildung zum Frühstück im Frauencafé Women Alive

Einmal im Monat - immer am dritten Dienstag - lädt die vhs in Kooperation mit der Frauenbeauftragten der Gemeinde Lohfelden ab 9:30 Uhr zum Frauenfrühstück in das vhs-Haus Lohfelden-Vollmarshausen ein.

Das Frauencafé ist ein Treffpunkt für Frauen mit und ohne Kinder zum Kennenlernen, Unterhalten und Entspannen. Sie können sich über aktuelle Themen informieren, im Rahmen von Mini-Workshops in verschiedene Themen hineinschnuppern und bei Interesse bei der Gestaltung und Planung mithelfen.

Naturkosmetik leicht gemacht

Vorgestellt werden heimische Wildpflanzen und Naturkräuter, die für die Gewinnung von Cremes, Haarwasser, Tinkturen und Tees verwendet werden können. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes zu deren Sammlung, Herstellung sowie Lagerung. Im Anschluss wird noch eine Kleinigkeit selbst hergestellt - lassen Sie sich überraschen!
Für Frauen

Linda Rehn

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 19.9. / 10:00 - 11:30 / 5 €
Anmeldung erforderlich, Tel: 0561-518747
+ Materialkosten

Sitzgymnastik und Sitztänze

Nach dem Motto: "locker vom Hocker" werden einfache rückschonende Bewegungsübungen im Sitzen für den gesamten Bewegungsapparat bis hin zu kleinen Sitztänzen durchgeführt. Spaß und die Bewegungsfreude kommen dabei nicht zu kurz.

Lubov Zufall-Korsakowa

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 17.10. / 10:00 - 11:30 / 5 €

Meditation

Dem Alltag Tiefe geben

Meditation wird in der Weise geübt, wie sie aus östlichen und westlichen Kulturkreisen überliefert ist. Stille Meditation wechselt sich ab mit meditativer Bewegung und Gebärde, Entspannungs- und Imaginationsübungen. Alle Übungen, die durch Kurzvorträge zusätzlich erschlossen werden, können zu mehr Achtsamkeit und Klarheit führen, zum sensibleren Umgang mit Körper und Gefühlen. Der Alltag wird dadurch neu erfahren und gewinnt an Tiefe. Bitte Decke, Kissen und Socken mitbringen.



Gelenk-Entspannung

Mithilfe einer Klangschalenreise und begleitenden Mantrane nehmen wir die verschiedenen Gelenke wahr und können uns bewusst werden, wo Verspannungen in den Gelenken vorhanden sind. Es werden Techniken vermittelt, die die Muskeln und Bänder entspannen und die Gelenkflüssigkeit zum Fließen bringt, so dass sich die Gelenke bei langfristiger Anwendung der Übungen wieder optimal einstellen können.

Brigitte Göbel

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 21.11. / 10:00 - 11:30 / 5 €

Adventscafé

Wir laden Sie in das Frauencafé zum gemeinsamen Einstimmen in die vorweihnachtliche Zeit ein.

Für Frauen

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.12. / 10:00 - 11:30

T3451 / Carola Justo

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.26
Di. 24.10. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis 13.10.

T3453 / Carola Justo

Kassel

Jean-Paul-Schule, Württemberger Str. 18, Eurythmiesaal
Do. 26.10. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 65 €
Anmeldung bis 13.10.
+ € 20 Raummiete an Kursleitung



Meditative Besinnung im Kloster

Wochenendseminare

Fern von Ablenkungen üben wir im ehem. Kloster der Serviam-Schwesterin Warburg-Germete täglich mehrmals die stille Sitzmeditation, die sich abwechselt mit Meditationen der Gebärde und der Bewegung, Entspannungsübungen, Imaginationen, Naturmeditation und Kurzvorträgen. Die Übungen können zu größerer Klarheit und Achtsamkeit sowie zu einem sensibleren Umgang mit dem eigenen Körper und den Gefühlen führen. Sie erleichtern den Zugang zu einer tieferen Ebene der Begegnung mit uns selbst und der uns umgebenden Welt. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, während der Kursdauer im Schweigen zu verweilen. Die Kurse sind für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung geeignet.

T3455 / Carola Justo

Warburg-Germete

Kloster der Serviam-Schwesterin, Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8 3. - 5.11. / 3 Termine
Anreise, Fr. 3.11. bis 17:00 / Abreise, So. 5.11. ab 13:00 / 155 €
Anmeldung bis 13.10.
Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.

U3456 / Carola Justo

Warburg-Germete

Kloster der Serviam-Schwesterin, Zukunftswerkstatt Ökumene, Quellenstr. 8 16. - 18.3. / 3 Termine
Anreise, Fr. 16.3. bis 17:00 / Abreise, So. ab 13:00 / 155 €
Anmeldung bis 23.2.
Leistungen: Seminar inkl. Unterkunft im EZ und Verpflegung.

Selbstständig und kompetent im Alter

Selbstständig und kompetent im Alter -

gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch über das, was im Alter wichtig wird.

T3481 / Jutta Bickel

Vellmar-West

Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12 Mi. 13.9. / 10:00 - 12:00 / 10 Termine / 64 €

T3482 / Marga Röder

Espenau-Hohenkirchen

Soziales Zentrum, Goethestr. 5 Mo. 18.9. / 10:00 - 11:30 / 8 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

T3483 / Klaus Ferrari

Bad Ernstal

Rathaus, Sitzungszimmer „Alte Post“ Mo. 25.9. / 14:00 - 15:30 / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material

T3484 / Erika Lauterbach-Nissen, Inge

Seidenstücker

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2 Do. 14.9. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material

T3485 / Irene Speckmann

Schauenburg-Hoof

Ev. Gemeindehaus, An der Kirche 3 Mi. 20.9. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

T3486 / Irene Speckmann

Schauenburg

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3 Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 9 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

T3487 / Karin Lichte

Baunatal-Altenbauna

Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen) Mi. 13.9. / 15:00 - 16:30 / 8 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

T3488 / Gudrun Blümel-Büff

Baunatal-Rengershausen

Gemeinschaftshaus, Zum Felsengarten 11 Mo. 11.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

T3489 / Anika Cnyrin

Baunatal-Altenbauna

AWO-Begegnungsstätte am Stadtpark Mo. 11.9. / 13:00 - 14:30 / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material

T3490 / Marga Röder

Breuna-Wettesingen

Alte Schule, Alte Schulstr. 1 Mo. 18.9. / 15:00 - 16:30 / 8 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material vierzehntägig

T3491 / Elfriede Schäch, Brigitte Voss

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202 Mo. 11.9. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material

T3492 / Evelyn Kallenbach-Pedina

Zierenberg

Bürgerhaus, Dörnbergstr. 33 Di. 10.10. / 16:00 - 17:30 / 10 Termine / gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material

S	E	L	B	S	T	S	T	Ä	N	D	I	G		
G			K	O	M	P	E	T	E	N	T			
E						T								F
M		I	M		G		R			A	L	T	E	R
E				A				A		S				E
I			T						I					U
N		L						N		N				D
S	L						T	B			I			E
A	K	T	I	V		H		E			N			
M					C			W					G	
				Ä				E			G			
			D					G			R			
	L	E	B	E	N	S	Q	U	A	L	I	T	Ä	T
	G							N			P			
								G			S	i	m	A

Gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gruppenangebote in der Stadt und im Landkreis Kassel in Kooperation mit der vhs Region Kassel

Gedächtnistraining

Übungen

zur Bewegungskoordination

Infos und Austausch über das, was im Alter wichtig wird

Info: vhs Region Kassel
Elfriede Schäch, Tel. 05692-987-3193
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de
www.vhs-region-kassel.de



**T3493 / Margit Wunsch, Inge Rode
Kaufungen-Niederkaufungen**
Landeskirchliches Gemeinschaftshaus,
Steinweg 14
Fr. 8.9. / 10:00 - 11:30 / 8 Termine /
gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material
vierzehntägig

**T3494 / Edith Eberhardt
Fuldatal-Simmershausen**
Haus der Begegnung Teichstr. 8
Di. 10.10. / 15:00 - 16:30 / 7 Termine /
gebührenfrei
Kostenbeitrag für Material
vierzehntägig

Selbstständig und kompetent im Alter - gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität

Gedächtnistraining und Übungen zur kognitiven Aktivierung, Übungen und Spiele zur Bewegungskoordination sowie Wissensvermittlung und Austausch, was im Alter wichtig wird. Im Rahmen des Projektes „GRIPS“ finden an über 30 Standorten in der Stadt Kassel ehrenamtlich geleitete Gruppenangebote statt. Kontaktaufnahme über Referat für Altenhilfe Stadt Kassel, Nina Hesemeier, Tel.: 0561 787-5024 (vormittags)
E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de
Bitte beachten Sie auch die Veröffentlichung auf unserer Sonderseite S. 161

Selbstständig und kompetent im Alter - Schnupperstunde

Ein regelmäßiges Kursangebot ist in Wahlsburg-Lippoldsberg in der ehemaligen alten Schule ab Winter 2017 geplant. Kursbeginn wird durch die örtlichen Medien veröffentlicht.

**T3497 / Ellen Fricke, Elfriede Schäch,
Elzbieta Stadie**
Wahlsburg-Vernawahlshausen
Zum Dorfkrug, Kirchstr. 2
So. 5.11. / 16:00 - 17:30 / gebührenfrei



Gymnastik

Ausgleichsgymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen stärken Ihren Körper. Dehn- und Mobilisierungsübungen fördern Ihre Beweglichkeit und Koordination und trainieren das Gleichgewicht. Sie bauen Verspannungen ab und können Körperhaltung und Kondition nachhaltig verbessern. Ein Ganzkörpertraining mit Wohlfühleffekt.

**T3501 / Silvia Walter
Calden-Ehrsten**
Dorfgemeinschaftshaus, Zierenberger Str. 33
Mo. 11.9. / 19:05 - 20:05 / 15 Termine / 54 €

T3503 / Heidi Hopf
Für Frauen
Bitte ein Handtuch mitbringen.
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

**T3504 / Monika Bartoszewska,
Heilpraktikerin**
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 11.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 54 €

**T3505 / Birgit Ewald
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 11.9. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine / 54 €

**T3506 / Silvia Breuer, Thomas Breuer
Kassel**
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 11.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine / 54 €

**T3507 / Silvia Breuer, Thomas Breuer
Kassel**
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 11.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 54 €

**T3510 / Birgit Ewald
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 €

**T3511 / Monika Bartoszewska,
Heilpraktikerin**
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 14.9. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine / 54 €

T3512 / Elke Keller
Ab 60 Jahre
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 14.9. / 14:20 - 15:20 / 16 Termine / 58 €

T3513 / Jutta Kilian
Für Frauen
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 26.9. / 18:00 - 19:00 / 12 Termine / 43,50 €

T3518 / Rita Töllner
Für Frauen
Vellmar-West
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Di. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 81 €

T3519 / Jutta Bickel
Für Frauen
Vellmar-West
Evang. Kirchenzentrum, Lüneburger Str. 12
Di. 12.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

BMW.....Bauch muss weg!

Ausgleichsgymnastik für Männer 40 plus

Nach einem Warm Up stehen Übungen für Bauch und Rücken, Arme und Brust - auch mal als Zirkeltraining - im Zentrum. Dem abschließenden Stretching folgt als kalorienfreies Sahnehäubchen Progressive Muskelentspannung.

**T3520 / Silvia Breuer, Thomas Breuer
Kassel**
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 11.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €



Ausgleichsgymnastik 60 plus

Gymnastik zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit. Mit Musik und Handgeräten im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung. Prävention: Osteoporose, Arthrose, Parkinson. Geeignet für gehfähige Teilnehmer/-innen mit leichten Bewegungseinschränkungen.

T3521 / Stephanie Josten

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mi. 13.9. / 9:00 - 10:00 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0176-75331965

T3522 / Birgit Wehn

Für Frauen

Schauenburg-Hoof

Grundschule, Wahlgemeinde 17

Mo. 2.10. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 43,50 €

Ausgleichsgymnastik 60 plus

Komm her - mach mit!

Wer Lust hat, sich nach Musik zu bewegen, um etwas für seinen Körper zu tun, ist herzlich willkommen. Den Alltagsstress abschütten, fit und munter werden.

T3523 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 12.9. / 9:00 - 10:00 / 14 Termine / 50,50 €

T3524 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 12.9. / 10:00 - 11:00 / 14 Termine / 50,50 €

T3525 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Di. 12.9. / 11:00 - 12:00 / 14 Termine / 50,50 €

Ausgleichsgymnastik mit Pilatesübungen

Stabilisierung der allgemeinen Beweglichkeit durch gezieltes Durcharbeiten des Körpers. Die Wirbelsäule wird durch Stretching und Pilatesübungen positiv unterstützt.

T3527 / Eva Barthel

Kassel

Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50, Turnhalle

Mi. 13.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 54 €



Fit und beweglich - leicht gemacht

65+

Ein umfassendes Herz-Kreislauftraining mit Übungen aus der Krankengymnastik. Geeignet auch bei gesundheitlichen Einschränkungen durch z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Gelenk-, Muskel- oder Wirbelsäulenproblemen. Gezieltes Bewegungsangebot zur Verbesserung des körperlichen, psychischen und allgemeinen Wohlbefindens. Anleitung und Förderung von Eigeninitiative und Selbstverantwortung. Tipps rund um die Gesundheit.

T3530 / Daniela Bißwanger

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13

Do. 14.9. / 17:15 - 18:15 / 13 Termine / 47 €

Ausgleichsgymnastik

Auch für Ungeübte

Bewegungen, die gesund und elastisch erhalten, die Muskulatur aufbauen und Haltungsschäden vorbeugen.

T3533 / Anni Haack

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Fr. 15.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 54 €

Hockergymnastik mit Musik

Dieser Kurs möchte Menschen ansprechen, denen es schwer fällt Übungen auf der Matte auszuführen. Die Gelenke werden beweglich gehalten und nebenbei die Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur gekräftigt. Kleingeräte sorgen für reichlich Abwechslung. Eine kleine Entspannung rundet die Stunde auf dem Hocker ab.

T3535 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mi. 13.9. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine / 54 €

Fit bis ins hohe Alter

Sie lernen, die Funktionsfähigkeit des Körpers zu erhalten. Das Training besteht darin, Mobilität zu entwickeln, Sicherheit zu vermitteln, Beweglichkeit zu erhalten und die eigenen Stärken aufzubauen.

T3537 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen ab 60 Jahre

Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Dennhäuser Str.

Di. 29.8. / 10:20 - 11:20 / 11 Termine / 40 €

T3538 / Sigrid Wellershaus

Für Frauen ab 60 Jahre

Fuldabrück-Dörnhagen

Sporthalle, Dennhäuser Str.

Di. 23.1. / 10:20 - 11:20 / 8 Termine / 29 €

Ganzkörpertraining

Schwerpunkt Rücken

Mit speziell ausgewählten Übungen kräftigen Sie gezielt die Nacken-, Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Sie stärken damit Ihren Halte- und Bewegungsapparat und das Immunsystem. Atem-, Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen Sie Ihren Alltagsstress vergessen. Sie entwickeln ein neues Körperbewusstsein, trainieren Ihre Ausdauer und können Ihre Verspannungen lösen. Bitte eine Isomatte mitbringen.

T3539 / Rita Töllner

Ahnatal-Weimar

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31

Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

Tanzgymnastik

Ausgewogene Gymnastik mit Elementen aus dem modernen und dem klassischen Tanz.

T3545 / Verena Schwab

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Mo. 11.9. / 11:45 - 12:45 / 16 Termine / 58 €



Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt, die von Menschen jeden Alters erlernt und ausgeübt werden können.

T3546 / Bärbel Scholz-Bornhardt

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Do. 14.9. / 8:45 - 10:15 / 20 Termine / 125 €

T3548 / Judith Jäger

Hofgeismar-Kelze

Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Mi. 13.9. / 10:45 - 12:00 / 8 Termine / 42 €

T3549 / Bärbel Scholz-Bornhardt

Hofgeismar-Kelze

Dorfgemeinschaftshaus, Hinter den Höfen 10
Mo. 6.11. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel: 0160 782 893 7

T3550 / Sabine Bender

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 15:45 - 16:45 / 16 Termine / 58 €

T3553 / Silvia Breuer

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mi. 13.9. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 54 €

T3554 / Steffi Mumberg

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 14.9. / 16:20 - 17:20 / 13 Termine / 47 €

T3555 / Steffi Mumberg

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24
Do. 14.9. / 17:30 - 18:30 / 13 Termine / 47 €

T3556 / Bärbel Scholz-Bornhardt

Schaunenburg

Ev. Landgraf-Moritz-Haus, Unterer Kirchweg 3
Do. 14.9. / 10:30 - 12:00 / 10 Termine / 54 €

Grundkurse

T3559 / Irina Heinrich

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 13.9. / 16:45 - 17:45 / 12 Termine / 43,50 €

T3560 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Do. 14.9. / 12:00 - 13:00 / 15 Termine / 54 €

Grund- und Aufbaukurs

T3564 / Ludmila Scheffczyk

Bitte eine Isomatte mitbringen.

Habichtswald-Ehlen

Sat Nam Kundalini-Yoga, Steinweg 9
Mo. 11.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 73,50 €

Aufbaukurse

T3566 / Silvia Krug

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Mo. 11.9. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine / 43,50 €

T3568 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Do. 14.9. / 11:00 - 12:00 / 15 Termine / 54 €

T3569 / Christina Schweiger

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Fr. 15.9. / 14:30 - 15:45 / 11 Termine / 49,50 €

T3570 / Christina Schweiger

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 11 Termine / 40 €

Pilates kompakt

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt als essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining: die Rumpfmuskeln zu stärken um harmonische Bewegungen zu erhalten und die Gelenke zu schonen. Bitte mitbringen: eine Isomatte und Socken.

T3573 / Ute Fischenich

Grundkurs

Ahnatal-Weimar

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

T3574 / Ute Fischenich

Aufbaukurs

hnatal-Weimar

Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mo. 11.9. / 19:05 - 20:05 / 15 Termine / 54 €

Ein Tag für mich mit Pilates und Entspannung

Tagesseminar

Grundlage vieler Pilates-Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouse“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die sogenannte Stütz- muskulatur, die für unsere aufrechte Haltung zuständig ist. Vor allem die tief liegende Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken wird gedehnt und gekräftigt. Die Kombination aus sanft angeleiteten langsamen Bewegungen und tiefer, bewusster Atmung begleitet von passender Musik wirkt wohltuend entspannend. Phantasie- reisen, Entspannungsgeschichten, eine progressive Mus-

kelentspannung und eine kleine geführte Meditation zwischen den Übungen runden das Programm ab. Genießen Sie einen Tag der bewussten Aufmerksamkeit und Konzentration auf sich selbst und helfen Sie so, Ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Bitte bringen Sie eine Decke, Handtuch, ein kleines Kopfkissen und wärmende Socken mit.

T3575 / Tuira Kögler, Heilpraktikerin

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Sa. 9.12. / 10:00 - 15:00 / 25 €
Anmeldung bis 29.11.

Pilates und Entspannung

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf der Stütz- muskulatur der Körpermitte liegt. Die Übungen für die tiefer liegende Bauch- und Rückenmuskulatur werden unter Einsatz von Handgeräten ausgeführt. Den Übungseinheiten folgen unterschiedliche Entspannungstechniken. Bitte eine Decke und Kissen mitbringen.

T3576

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 12.9. / 16:45 - 17:45 / 12 Termine / 43,50 €

Pilates für junge Mütter

Schwangerschaft und Geburt stellen ein besonderes Ereignis im Leben einer Frau dar. Nach der Geburt und den ersten gemeinsamen Lebenswochen tritt dennoch der Wunsch auf, etwas für sich und seinen Körper zu tun und damit die Balance von Körper, Geist und Seele zu fördern. Wichtig ist, nicht zu schnell zu viel zu wollen, sondern auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. Sanfte Körperstraffung und Rückbildung, die den Besonderheiten einer jungen Mutter Rechnung tragen, stehen im Vordergrund. Die Teilnahme ist in der Regel 6- 8 Wochen nach der Geburt möglich. Bitte eine Isomatte mitbringen. In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3577 / Judith Jäger

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 6 Termine / 38 €

Pilates im Alter

Pilatesübungen zur Stärkung von Körper, Geist und Seele, speziell angepasst an die Bedürfnisse von Frauen und Männer im fortgeschrittenen Alter. Kleingruppe
Bitte eine Isomatte mitbringen. In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T3578 / Judith Jäger

Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 14.9. / 8:30 - 9:45 / 6 Termine / 37 €



Gesundheits-Pilates

T3579 / Irina Heinrich
Bitte eine Isomatte mitbringen.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 13.9. / 17:50 - 18:50 / 12 Termine / 43,50 €

Pilates für den Rücken

„Die Kraft kommt aus der Mitte“. Diese Aussage von Joseph Pilates gilt auch essentiell für ein erfolgreiches Rückentraining. Das Pilates-Training zielt darauf ab, die natürliche Ausrichtung des Körpers wiederherzustellen und

durch das Üben aus der Körpermitte die notwendige Stabilität für harmonische, belastungsfreie Bewegungen in den Gelenken zu gewinnen. Mit dem Einsatz von Kleingeräten (Theraband, Redondoball) wird das Mattentraining ergänzt und deutlich intensiviert, was Kraft, Koordination und Beweglichkeit betont. Geeignet für jede Altersgruppe. Bitte eine Isomatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen.

T3580 / Martina Gutkuhn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 13.9. / 16:30 - 17:30 / 12 Termine / 43,50 €

T3581 / Martina Gutkuhn
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 13.9. / 17:35 - 18:35 / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05673-6282

Fitness-Pilates

Bitte eine Isomatte mitbringen.

T3584 / Sigrid Wellershaus
Für Frauen
Lohfelden
ASB-Kindergarten, Lange Str. 37
Di. 29.8. / 19:30 - 20:30 / 11 Termine / 40 €
Anmeldung bis 25.8.

T3585 / Sigrid Wellershaus
Für Frauen
Lohfelden
ASB-Kindergarten, Lange Str. 37
Di. 23.1. / 19:30 - 20:30 / 8 Termine / 29 €
Anmeldung bis 15.12.

Fit und beweglich mit Pilatesübungen

Frauen 60 plus

Mit moderner rhythmischer Musik trainieren wir das Herz-Kreislauf-System. Koordinationsübungen und Gleichgewichtstraining verbessern die Haltung und steigern das Reaktionsvermögen. Rückenfreundlicher Muskelaufbau mit gezielten Pilatesübungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Rücken und Oberarme verbessern die Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, bauen Ihre Tiefenmuskulatur auf, stabilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen Osteoporose vor. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

T3587 / Katja Bergelt
Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 11.9. / 14:45 - 15:45 / 15 Termine / 54 €

T3588 / Katja Bergelt
Vellmar-Obervellmar
Sporthalle, Heckershäuser Str. 54
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 54 €

Pilates und Callanetics

Durch eine Kombination von Muskelaufbau und gezielten Übungen für Bauch, Beine, Po, Hüfte, Rücken und Oberarme verbessern Sie Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Gezielt bauen Sie Ihre Tiefenmuskulatur auf, stabilisieren Ihre Wirbelsäule und beugen so Osteoporose vor.

T3589 / Anita Winkler
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 12.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

T3591 / Anita Winkler
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Saal
Di. 12.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

Rückengymnastik

Durch Atem-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Schulung der Körperwahrnehmung und allgemeine Entspannungsübungen führen zu einem verbesserten Bewegungsverhalten im Alltag.

T3604 / Silvia Walter
Calden-Meimbressen
Turnhalle
Mo. 11.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

T3605 / Ursula Homburg
Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

T3607 / Ursula Homburg
Immenhausen
Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1
Mo. 11.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de


**T3608 / Ursula Homburg
Immenhausen**

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-
Vocke-Str. 1
Di. 12.9. / 18:45 - 19:45 / 15 Termine / 54 €

**T3610 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mo. 11.9. / 11:15 - 12:15 / 15 Termine / 54 €

**T3612 / Janna Kunde
Kassel**

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 12.9. / 16:15 - 17:15 / 13 Termine / 47 €

**T3613 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 12.9. / 17:15 - 18:15 / 13 Termine / 47 €

**T3614 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Do. 14.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 €

**T3615 / Helga Schäfer
Lohfelden**

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a
Di. 12.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 54 €

**T3616 / Petra Kreuter
Ab 50 Jahre
Naumburg**

Elbetalschule, Am Kuhberg 13
Mo. 11.9. / 16:15 - 17:15 / 12 Termine / 43,50 €

**T3618 / Majk Mamojka
Trendelburg-Stammen**

Alte Schule, Gartenstr. 5
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:00 / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die
Kursleitung, Tel: 0173-2 779 068

**T3619 / Jacqueline Schwind-Schrader
Für Frauen
Vellmar-Niedervellmar**

Grundschule, Jahnstr. 13
Mo. 11.9. / 14:45 - 15:30 / 17 Termine / 46 €

**T3620 / Ramona Roch
Vellmar-Obervellmar**

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 13.9. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 54 €

**T3622 / Jacqueline Schwind-Schrader
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 15.9. / 9:15 - 10:15 / 15 Termine / 54 €

**T3623 / Jacqueline Schwind-Schrader
Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 15.9. / 10:15 - 11:15 / 15 Termine / 54 €

**T3624 / Kerstin Czimmeck
Wolfhagen-Niederelsungen**

Haus des Gastes, Johann-Wachenfeld-Str. 2
Di. 24.10. / 9:30 - 10:30 / 8 Termine / 29 €

Rücken- und Ausgleichsgymnastik

Abwechslungsreiche Gymnastik zur Erhaltung
und Verbesserung der allgemeinen Beweglich-
keit, Kräftigung des Halte- und Bewegungsap-
parats sowie Gleichgewichts- und Koordinati-
onsschulung als Sturzprophylaxe. Sicherheit
und rückengerechtes Verhalten im Alltag wer-
den vermittelt. Dehnungs- und Entspannungs-
übungen runden das Programm ab.
Bitte ein Handtuch mitbringen.

**T3627 / Petra Bublak
Habichtswald-Ehlen**

Physio Zentrum, Im Erlenhof
Mi. 27.9. / 9:00 - 10:00 / 12 Termine / 43,50 €

Körperkompetenztraining

Wie können Körperressourcen sinnvoll und
schonend eingesetzt und genutzt werden?
Wodurch wird die Bewegungsökonomie un-
terstützt und die Körperphysiologie gefördert?
Anspruchsvolle Trainingseinheiten mit Ele-
menten einer rücken- und körperfreundlichen
Aktivierung wechseln sich ab mit der Vermitt-
lung von Kompetenzen in der Wahrnehmung,
Schmerzlinderung, Entspannung und kreati-
ven körperdynamischen Prozessen wie auch
aus dem Bereich Sport- und Spieldynamik zur
Förderung der Bewegungsfreude.

**T3629 / Lars Fruchtenicht, Stefanie
Fruchtenicht
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 14.9. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine / 54 €

Rückengymnastik und Qigong

Zum klassischen Rückenprogramm mit Atem-,
Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung
der Rückenmuskulatur und Entlastung der
Wirbelsäule kommen ergänzend Qigong-
Übungen, die gezielt die Rückenproblematik
aufgreifen und durch Stress bedingte Rücken-
störungen mildern können. Ihre Körperwahr-
nehmung wird verbessert und Sie lernen einen
bewussteren Umgang mit Ihrem Körper.

**T3630 / Loretta Kay
Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Do. 14.9. / 9:15 - 10:30 / 12 Termine / 54 €

**T3631 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin
Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Do. 14.9. / 8:45 - 10:00 / 15 Termine / 67,50 €

Rückenpower mit Stretching

Eine Kombination aus einem rhythmischen
Herz-Kreislauftraining zur Musik und Kräfti-
gungsübungen speziell für die Rücken- und
Bauchmuskulatur mit einer Entspannung nach
jeder Übung. Abgerundet wird das Programm
mit einer längeren Entspannungsphase, in der
unterschiedliche Entspannungsverfahren ein-
gesetzt werden.
Bitte eine Isomatte, ein Kissen und eine Decke
mitbringen.

**T3633 / Birgit Wald
Helsa**

Gemeindezentrum, Berliner Str. 20
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 65 €

Rücken-aktiv

Ein Konzept, das die natürliche und gesunde
Haltung und Bewegung schult und schwer-
punktmäßig funktionelle Dehn-, Kräftigungs-
und Stabilisationsübungen beinhaltet. Ab-
wechslungsreiche Körperwahrnehmungsübun-
gen, Lockerungs- und Entspannungsübungen
tragen dem ganzheitlichen Aspekt dieses
Rückentrainings Rechnung.
Bitte eine Isomatte mitbringen.

**T3634 / Ute Schulz
Wolfhagen**

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20,
R. 311
Do. 14.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 54 €

Rückenfitness

Mit speziell ausgewählten Übungen werden
hier die Bauch- und Rückenmuskulatur effek-
tiv gestärkt und gedehnt sowie das Halte- und
Bewegungssystem mobilisiert und dauerhaft
stabilisiert.
Bitte eine Isomatte mitbringen.

**T3635 / Stefan Schöbel
Für Frauen und Männer
Ahnatal-Weimar**

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 12.9. / 19:35 - 20:35 / 15 Termine / 54 €

**T3636 / Martina Hesse
Auch für Männer
Grebstein**

Hospitalsaal, Bahnhofstr. 19
Mi. 13.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

Rückenfitness - Fit in den Herbst
T3637 / Ute Fröhlich

Für Frauen
Bitte eine Isomatte mitbringen.

Habichtswald-Dörnberg

Mehrzweckhalle, Mehrzweckraum, Schulweg 8
Mo. 11.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 54 €

Rückenfit und mehr

Motorische Grundeigenschaften wie Kraft,
Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
werden verbessert und auch Strategien zur
Schmerz- und Stressbewältigung vermittelt,
Tipps für den Alltag und das Wecken von Be-
wegungsfreude gehören zum Programm. Las-
sen Sie sich begeistern und motivieren, ein
gesundheitsorientiertes und rückenfreundliches
Verhalten aufzubauen und zu leben.

**T3638 / Stefanie Fruchtenicht
Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 15.9. / 12:45 - 13:45 / 15 Termine / 54 €



RückenFit

Aufwärm- und Koordinationstraining mit Musik, funktionelles Training, Haltungs- und Bewegungsschulung, Lockerungs- und Entspannungsübungen führen zu Wohlbefinden, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit. Ein abwechslungsreiches Training für die Kräftigung des Rückens und die Verbesserung der Haltung.

T3639 / Heidi Hopf

Für Frauen

Grebenstein-Udenhausen

Bürgerhaus, Borneweg 5

Mo. 11.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €

T3640 / Katrin Vettermann

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle

Mi. 13.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

T3641 / Katrin Vettermann

Kassel

Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14, Turnhalle

Mi. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

T3642 / Elke Keller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Gymnastikraum

Do. 14.9. / 15:30 - 16:30 / 16 Termine / 58 €

Rückenwellness

Energie im Fluss - Beseitigung von Blockaden - Körpergefühl entwickeln. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gelockert, gedehnt und intensiv gekräftigt. Effektives Training mit individueller Korrektur. Entspannungsübungen runden die Übungsstunden ab.

T3643 / Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 11.9. / 17:15 - 18:15 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

T3644 / Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 11.9. / 18:25 - 19:25 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

T3645 / Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 12.9. / 17:50 - 18:50 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

T3646 / Regina Müller

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Di. 19.9. / 18:55 - 19:55 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

T3647 / Regina Müller

60 Plus

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 13.9. / 17:45 - 18:45 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

T3648 / Regina Müller

Söhrewald-Wellerode

Dorfgemeinschaftshaus, Zum Bahnhof 1

Mi. 13.9. / 19:00 - 20:00 / 12 Termine / 43,50 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 05608-959144

Rückengymnastik trifft auf Coreprogramm

Ein Training zur Stärkung des Rückens mit Elementen aus dem Core-Programm von Mark Verstegen, nach dem auch schon die Deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert hat. Die Stabilisierung des Rumpfes (Core) als oberstes Ziel dient der Stärkung der Alltagsfitness, der Reduzierung von bestehenden Schmerzen und der Vorbeugung von vorzeitigem Verschleiß und Altern. Eine effektive Möglichkeit, mit relativ wenig Zeitaufwand die Fitness im Alltag zu fördern. Bitte eine Isomatte mitbringen.

T3649 / Heidrun Richter-Peter

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Di. 12.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

Spezielle Gymnastikformen

Osteoporosegymnastik/Rückenschule

Übungen für den Halte- und Bewegungsapparat unter den Gesichtspunkten der Vorbeugung, Korrektur der Fehlhaltung, Verbesserung der Beweglichkeit und der Schmerzlinderung. Bitte eine Isomatte mitbringen.

T3651 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 18.9. / 9:30 - 10:30 / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780 326

T3652 / Heidrun Richter-Peter

Immenhausen

Aktions- und Kulturzentrum, Bernhardt-Vocke-Str. 1

Mo. 18.9. / 10:35 - 11:35 / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel.: 0561-780326

Osteoporosegymnastik und Rückengymnastik

Der Schwerpunkt liegt auf knochenstärkenden Übungen in Kombination mit Muskelkräftigung für Wirbelsäule und Gelenke.

T3653 / Sigrid Hasenöhl

Für Frauen

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Fr. 15.9. / 16:00 - 17:00 / 12 Termine / 43,50 €

T3654 / Sigrid Hasenöhl

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202

Di. 12.9. / 9:30 - 10:30 / 10 Termine / 36 €

Faszientraining

Faszien durchziehen den ganzen Körper, umhüllen Muskeln, Gelenke, Organe, sind ein Sinnesorgan für innere Spannungen und strukturieren Bewegungsmuster. Dieses Bindegewebnetz gezielt zu trainieren, verbessert nachhaltig die Beweglichkeit, Regeneration, Entspannung und das Körpergefühl. In mehreren Lernschritten wird der ganze Körper durchgearbeitet. Schwerpunkte sind Rücken, Schulter, Becken, Füße.

T3659 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,

Gymnastikraum

Di. 12.9. / 16:15 - 17:15 / 13 Termine / 47 €

T3660 / Brigitte Walter, Heilpraktikerin

Einsatz von black rolls. Intensive Kleingruppe mit max. 8 Personen.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.24

Mi. 13.9. / 12:00 - 13:00 / 12 Termine / 65 €

T3661 / Alice Schulze

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28

Mi. 20.9. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 49 €

Anmeldung bis 11.9.

T3662 / Alice Schulze

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Fr. 22.9. / 16:30 - 17:30 / 10 Termine / 49 €

Anmeldung bis 11.9.

Wirkt sofort!

Der Johanniter-Erste-Hilfe-Kurs

Ob Lebensrettende Sofortmaßnahmen, Erste Hilfe am Kind, im Betrieb oder privat: Bei uns lernen Sie die richtigen Maßnahmen, um Leben zu retten. Wir beraten Sie gerne.

☎ 0561 94043-0

www.johanniter.de/kurhessen

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben





Faszinierende Faszien

In der Sport- und Trainingswissenschaft neu entdeckt: Faszienewebe ist trainierbar und das am besten in ganzen Netzen und langen Ketten. Faszien umhüllen Muskeln, Gelenke und Organe, aber sie können noch viel mehr. Gemeinsam wollen wir mit und ohne Rolle und anderen Hilfsmitteln auf Entdeckungsreise durch unseren Körper gehen, unsere Flexibilität und Dynamik verbessern, Verspannungen lösen und dabei die vier Grundprinzipien des Faszientrainings anwenden. Kleingruppe. Bitte eine Isomatte mitbringen.

T3665 / Heidrun Richter-Peter Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 19.9. / 17:00 - 18:00 / 10 Termine / 49 €
Anmeldung bis 12.9.

Fitness

Crossover Fitness

Effektives Ganzkörpertraining, das durch einen Mix verschiedener Sportarten Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Koordination fordert und fördert. Hier kommt keine Langleweiligkeit auf. Ein abwechslungsreiches Workout zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Auf geht's!

T3700 / Jennifer Rohde Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 11.9. / 20:15 - 21:15 / 15 Termine / 54 €

T3701 / Jennifer Rohde Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111,
Saal
Mi. 13.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

Body Fit

Die Verbindung von unterschiedlichen Trainingssystemen wie Funktional Training, Rückenschule, Stretching, Yoga ermöglicht ein abwechslungsreiches und effektives Ganzkörpertraining, mit dem Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit geschult und die Muskulatur gekräftigt, gelockert und gedehnt wird. Die anschließende Entspannung rundet die Kursstunde ab. Bitte eine Isomatte mitbringen.

T3702 / Tanja Gantarev Für Frauen

Bad Emstal-Sand
Gesamtschule, Pestalozzistr. 5
Do. 28.9. / 17:15 - 18:45 / 10 Termine / 54 €

Body-Tuning

Ein Training, das zu peppiger Musik den ganzen Körper formt, die tieferliegende Muskulatur ansteuert und den inneren Schweinehund schnell überwinden lässt. Meist mit eigener Körperkraft, aber auch mit Hilfsmitteln wie Hanteln und Gymnastikbällen werden alle Muskelgruppen trainiert. Feel the beat and tune up!

T3703 / Stephanie Schatka

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 12.9. / 19:00 - 20:00 / 14 Termine / 50,50 €

T3704 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Sa. 2.9. / 11:00 - 12:00 / 13 Termine / 47 €

Kick'n Chill

Die Mischung macht's! Der erste Teil wechselt zwischen Kraftausdauer und athletischen Übungen. Mit hochintensiven Cardio-Kicks, Six-Pack-Power, TaeBo-Elementen und peppiger Musik trainierst du hier das gesamte Herzkreislaufsystem, die tieferliegende Core-Muskulatur, Rücken, Bauch, Brust, Arme - kurz: den gesamten Körper. Der zweite Teil widmet sich dem Cool-Down, dem ausgedehnten Stretching und Entspannungsübungen, und rundet so das absolut effektive und ausgeglichene Ganzkörper-Workout ab. Achtung! Eine solide Grundfitness muss vorhanden sein!

T3705 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 5.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 81 €

FunctionalFit®

...ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Alles in nur einer Stunde. Dieses extrem mitreißende Training ermöglicht durch verschiedene Schwierigkeitsstufen, dass jedes Fitnesslevel zu Höchstleistungen gepusht wird.

T3706 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 4.9. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 54 €

Konditions- und Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems verbunden mit Übungen zur Koordination, Mobilisation und Kräftigung der gesamten Muskulatur nach Musik.

T3707 / Birgit Ewald

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 14.9. / 16:45 - 17:45 / 15 Termine / 54 €

T3708 / Jutta Kilian

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Di. 26.9. / 19:15 - 20:15 / 12 Termine / 43,50 €

T3709 / Annette Baumann

Für Frauen
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 13.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €

T3710 / Annette Baumann

Für Frauen
Kaufungen-Niederkaufungen
Haferbachsporthalle, Am Haferbach 10
Mi. 13.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebbes -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de

Problemzonen-Fitness

„Speck-Lager“ wie Bauch-Beine-Po werden fit und flott gemacht, ebenso Muskelschwachstellen, Schultergürtel und Rücken trainiert. Auf eine rückengerechte Ausführung wird viel Wert gelegt. Achtung! Es geht richtig zur Sache!

T3712 / Dorothee Nitsche Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 12.9. / 18:25 - 19:25 / 14 Termine / 50,50 €

T3713 / Dorothee Nitsche

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

T3715 / Stephanie Schatka

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Di. 12.9. / 20:00 - 21:00 / 14 Termine / 50,50 €

T3716 / Sabine Bender

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 16:45 - 17:45 / 16 Termine / 58 €

T3717 / Stephanie Schatka

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 14.9. / 18:00 - 19:00 / 16 Termine / 58 €



Fit für den Alltag

Mobilisation und gezielte Dehnung des ganzen Körpers nach Musik. Die Muskelgruppen werden sanft trainiert, die Körperspannung aufgebaut, das Gleichgewicht geschult. Dabei kommen auch Kleingeräte wie die Body Lastic Bänder und Redondo Plus Bälle zum Einsatz. Das umfangreiche und abwechslungsreiche Workout mit gezielten Übungen für einen starken Rücken macht uns fit für den Alltag. Der abschließende Dehn- und Entspannungsteil rundet die Trainingseinheit ab und sorgt für ein entspanntes Ende.

T3718 / Bärbel Meister

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mo. 11.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

T3719 / Bärbel Meister

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Do. 14.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

Bauch, Beine, Po & mehr

Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch Brust, Schultern und Rücken. Unterstützend werden Hanteln und Therabänder eingesetzt. Ein tolles Training auch für Einsteiger/innen.

T3720 / Heike Schutta

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 115
Do. 21.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

T3721 / Birgit Heinemann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 11.9. / 16:45 - 17:45 / 16 Termine / 58 €

T3722 / Heike Schutta

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 012
Mo. 18.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 €

T3723 / Heike Huth

Naumburg-Elbenberg
Gemeinschaftshaus Flachsrose, Naumburger Str. 4
Mo. 11.9. / 19:30 - 20:30 / 12 Termine / 43,50 €

Fitness & Tanz

Fitnessprogramm mit tänzerischen Elementen

T3725 / Sophia Dobers

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 11.9. / 17:45 - 19:00 / 15 Termine / 67,50 €

Reaktiv Fitness

Das All-in-one Programm: Reaktiv Fitness ist für jedermann/frau perfekt geeignet und einfach zu erlernen. In jede Hand wird eine mit Microperlen befüllte Hantel genommen. Durch die aktive Armbewegung während der vielfältigen Übungen wird durch das hin- und her rutschen der Perlen ein Impuls erzeugt, der die Muskulatur zu einer Reaktion, den eigentlichen Trainingsreiz veranlasst. Effektive Ganzkörperfitness, individuell dosierbare An-

strengung, trainiert besonders auch die tieferliegende Muskulatur. Gesundheitliche Vorteile: stärkt Rücken, entspannt Nacken, regt Fettverbrennung an, sorgt für bessere Körperhaltung und steigert Kraft und Ausdauer. Ideale Gruppentraining mit Spaßfaktor. Bitte eine Isomatte und Trinkflasche mitbringen.

T3727 / Alice Schulze

Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 19.9. / 16:50 - 17:50 / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis 11.9.

Fitness-Mix

Es erwartet Sie eine Stunde voller Musik und Freude. Nach dem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus der Aerobic sowie Elemente aus dem Jazz-Dance vielfältig kombiniert. Abwechslend können auch Übungen auf dem Stepp-Brett angeboten werden. Kräftigungs- und Dehnübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken runden das Programm ab. Ziel ist es, die eigene Fitness zu verbessern und körperlich belastbarer zu werden. Bitte eine Isomatte und evtl. Getränk mitbringen.

T3728 / Elke Ries

Bad Karlshafen
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 30.8. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 43,50 €

T3729 / Elke Ries

Bad Karlshafen
Sieburg-Schule, Gallandstr. 24
Mi. 17.1. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 36 €

T3732 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 31.8. / 18:30 - 19:30 / 12 Termine / 43,50 €

T3733 / Elke Ries

Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 18.1. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 36 €

Schlingentrainer Workout

Intensives Ganzkörpertraining

Das Schlingentraining (auch Sling-Training) hinterlässt derzeit bei vielen Sportlern einen bleibenden Eindruck, denn es trainiert das Zusammenspiel vieler Muskelgruppen, fördert die Koordination, kräftigt die trainierten Muskelgruppen und gilt daher als höchst effektiv. Doch was sollten Sie als Laie kennen und wissen? Das Prinzip des Schlingentrainings ist recht einfach: Sie arbeiten mit Seilen und Schlingen; als Trainingswiderstand wird das eigene Körpergewicht genutzt. Durch die Nutzung der Schwerkraft und der entstehenden Instabilität wird ein wirksamer Trainingsreiz erzeugt. Die ständige aktive Stabilisierung durch den eigenen Körper spricht zahlreiche Muskelgruppen des Körpers an.

T3734 / Stefan Schöbel

Ahnatal-Weimar
Helfensteinerschule, Schulstr. 12
Di. 12.9. / 17:15 - 18:15 / 10 Termine / 36 €

Pezziball Workout

Vielen sind Pezzibälle lediglich aus Situationen des täglichen Lebens bekannt, wie beim Sitzen im Büro oder zuhause, um die Wirbelsäule durch das federnde Sitzen zu entlasten und damit Rückenschmerzen vorzubeugen. Das Workout mit Pezzibällen bietet nahezu unerschöpfliche Übungsvarianten, mit denen der Körper trainiert werden kann. Der muskuläre Schwerpunkt liegt dabei im Körperkern, bestehend aus Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Daneben werden zahlreiche kleinere Muskelgruppen beansprucht, so dass das Workout mit dem Pezziball als Ganzkörpertraining angesehen werden kann. Auch ist es sehr gelenkschonend und damit eine kleine/große Wunderwaffe.

T3735 / Stefan Schöbel

Ahnatal-Weimar
Kindergarten Regenbogen, Berliner Str. 31
Mi. 13.9. / 19:15 - 20:15 / 10 Termine / 36 €

Fit und gesund ins Alter

Ein sanftes, gelenkschonendes Trainingsprogramm für Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

T3737 / Friedhelm Götte

Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Neue Großsporth.,
Kurfürstenstr. 20,
Do. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 17 Termine / 61,50 €

Dance Workouts Zumba + Latin Fitness

PowerMoves

Trainiere deinen ganzen Körper und deine Ausdauer, stärke dein Herz-Kreislauf-System und erlebe so ein Gefühl von PARTY! Ohne komplizierte Choreografie, mit leichten Grundschritten tanzen wir uns fit - querebeet durch alle Pop-Rock-Latin-Jazz-Genres. Achtung: Es geht richtig zur Sache!

T3740 / Salvatrice Plantera

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Sa. 2.9. / 12:15 - 13:15 / 13 Termine / 47 €

T3742 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Saal
Mi. 27.9. / 16:45 - 17:45 / 14 Termine / 50,50 €

Zumba® Gold

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist



dieses einfühlsame Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnesstrainings!

T3749 / Sonja Rohde **Immenhausen**

Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Hessenweg 16
Mi. 20.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine / 36 €

Zumba®

Sehr wirksames Fitnesstraining mit Choreografien zu lateinamerikanischer Musik. Von der Salsa bis zum Cha-Cha-Cha, unterschiedlichste Tänze sind Grundlage von Intervall-Trainingseinheiten, die die Koordination fördern und den Körper kräftigen. Das alltägliche Fitnessprogramm ist eine Party! Spontan, impulsiv.....und macht einfach Spaß!

T3744 / Tina Foukas

Espenau

Fitness- und Wellnessstudio Multipoint,
Heinestr. 4

Mi. 20.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis 15.9.
+ Raumnutzungsgebühr 15 €

T3745 / Fernando Seca

ab 50 Jahren

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a

Mo. 11.9. / 17:30 - 18:30 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis 4.9.

T3746 / Tina Grams

Wolfhagen

Stadthalle, Kurfürstenstr. 22

Di. 5.9. / 18:45 - 19:45 / 10 Termine / 36 €

Grundkurs

T3750 / Fernando Seca

Lohfelden

Neue Mehrzweckhalle, Lange Str. 51a

Mo. 11.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung bis 4.9.

Grund- und Aufbaukurse

T3751 / Lisa Hampe

Hofgeismar

Brüder-Grimm-Schule, Glasbau,

Würfeltumstr. 9

Do. 14.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine / 36 €

T3752 / Franziska Bertram

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Do. 14.9. / 19:30 - 20:30 / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis 7.9.

Strong by Zumba®

ist ein hochintensives Intervalltraining. Kraftvolle, lebendige Rhythmen begleiten das Cardio- und Muskeltraining, bei dem Sie einen Gang höher schalten müssen. Das Gruppen-Fitnessprogramm hat nichts mit dem ursprünglichen tänzerischen Zumba® Fitness zu tun. Mit Tempo und kraftvollen Beats trainieren Sie die Leistung, Kraft, Ausdauer und die Beweglichkeit der Muskeln und das Herz-Kreislauf-System. Bei diesem Programm - egal ob Beginner oder Fortgeschrittene - kommen alle mit. Ihnen werden Alternativen angeboten, so dass jeder an sein persönliches Limit kommt. Bitte eine Isomatte mitbringen.

T3753 / Mayssoon Lange

Vellmar-Obervellmar

Tennishalle, Gymnastikraum, Nordstr. 62

Di. 12.9. / 18:30 - 19:30 / 10 Termine / 36 €
Anmeldung bis 8.9.

Pflegen. Begleiten. Beraten.

0561 313103

www.diakoniestationen-kassel.de



Erfahren und
leistungsstark
in Kassel und
Baunatal.

mehral'sPflege

Diakoniestationen

der Evangelischen Kirche in Kassel

Bezuschussung von Gesundheitskursen der Primärprävention gemäß § 20 SGB V durch die Krankenkassen

Wir haben uns entschieden, ab dem 1.9.2017 unsere Gesundheitskurse nicht mehr nach § 20 SGB V bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizieren zu lassen.

Welche Gründe zu dieser Entscheidung geführt haben, ist in einer detaillierten Beschreibung dokumentiert, die wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung stellen. Zudem finden Sie diese Dokumentation in unseren für den Gesundheitsbereich genutzten vhs-Räumen.

Sprechen Sie uns an, denn wir wollen, dass Sie unseren Schritt nachvollziehen können. Ihre Ansprechpartner sind: 0561-1003 / Susanne Ebberts -3190 / Helgard Hesse -1688 / Achim Rache -1685
www.vhs-region-kassel.de



Latin Fitness 50 +

Sie zählen sich zu den „länger aktiv Junggebliebenen“, lieben lateinamerikanische Rhythmen, Bewegung und Tanz? Hier wird Ihnen ein Ganzkörpertraining geboten, das Ihren Fitnessstand behutsam und bedächtig aufbaut, ihre Koordination und Kondition nachhaltig verbessert und Ihr Bewegungsspektrum erweitert. Auch nach Verletzungen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder Übergewicht ist dieses einfühlbare Training für Sie geeignet. Lassen Sie sich entführen in eine wohltuende Mischung mitreißender tänzerischer Lebensfreude und systematischen Fitnessstrainings! Auch für Einsteigerinnen!

T3754 / Stefanie Früchtenicht

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 15.9. / 11:45 - 12:45 / 15 Termine / 54 €

T3755 / Stefanie Früchtenicht

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 15.9. / 10:45 - 11:45 / 15 Termine / 54 €

Latin + Salsa Fitness

Intensives Aufwärmtraining bei lateinamerikanischen Rhythmen, Erlernen von Schrittkombinationen des Salsa und Latin-Style. Gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken- und Rumpfmuskulatur zur Stabilisierung des Halteapparates. Für Tanzbegeisterte, die eine Mischung aus lustvollem Salsa und Entspannung lieben.

T3756 / Eliane Lehmann dos Santos

Kassel
Elisabeth-Knipping-Schule, Mombachstr. 14,
Turnhalle
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:00 / 15 Termine / 54 €

T3757 / Pedro Daniel Figueroa

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Di. 12.9. / 20:15 - 21:15 / 13 Termine / 47 €

T3758 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 27.9. / 18:00 - 19:00 / 14 Termine / 50,50 €

T3759 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Do. 28.9. / 15:30 - 16:30 / 14 Termine / 50,50 €

T3760 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 29.9. / 16:00 - 17:00 / 14 Termine / 50,50 €

Bodyforming/ Aerobic

Body Workout

Am Ende eines Tages nochmal richtig auspowern.....Schweiß statt Sofaschwere, Glückshormone statt Lethargie.

Das effektive Ganzkörpertraining zu angesagter, mitreißender Musik kräftigt die Muskulatur, strafft das Bindegewebe, steigert die Ausdauer, regt den Fettstoffwechsel an und formt so die Figur. Genieß den Spaß an Bewegung und fühl Dich rundum wohl!

T3767

Kassel
Schule Jungfernkopf, Wegmannstr. 50,
Turnhalle
Mi. 13.9. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €

Dance Aerobic TM

Ein geregelter Ablauf mit Warm Up, Cardio, Cool Down, Stretch und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems zu motivierender Musik. Danceelemente aus Latin, Jazz, Funk, Disco, House und HipHop peppen das klassische Aerobic auf. Let's dance!

T3768 / Sophia Dobers

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:00 / 15 Termine / 54 €

Body DanceWorld

HipHop, Salsa, Bachata, Merengue, Cha-Cha-Cha und Bauchtanz. Tänzerisch, mit Spaß und Gefühl wird der Körper trainiert. Der Einsatz kleinerer Gewichte unterstützt den Muskelaufbau. 50% Tanz + 50% Aerobic kurbeln den Kalorienverbrauch an und machen einfach glücklich!

T3769 / Osmel Yamil Rodriguez Bernal

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Fr. 29.9. / 15:00 - 16:00 / 14 Termine / 50,50 €

Bodyshaping

Figurformung mit Pfiff - Straffung der Problemzonen. Um Bauch, Beine, Po sowie Oberarme und Rücken zu kräftigen und in Form zu bringen, werden auch diverse Handgeräte gezielt eingesetzt. Aufwärmphase mit super Musik.

T3771 / Birgit Heinemann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 13.9. / 11:00 - 12:00 / 16 Termine / 58 €

Fatburning

Ihre Fettverbrennung wird durch gezieltes Ganzkörpertraining und kleine Choreographien angeregt. Mit Handgeräten wie Tubes und Hanteln werden alle Muskelgruppen gestylt und gekräftigt. Und mit Aerobic-Musik macht das auch noch Spaß!

T3772 / Birgit Heinemann

Kassel
Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mi. 13.9. / 17:00 - 18:00 / 16 Termine / 58 €

Body Styling

Gezieltes Fatburning durch effektives Ganzkörpertraining nach peppiger Musik. Durch abwechslungsreiche Übungen, auch mit diversen Handgeräten, werden alle Muskelpartien (Bauch, Beine, Po, Arme, Brust) angesprochen und gestylt. Ein rundum gutes Bodyfeeling ist das Resultat. Nicht warten! Mitmachen!

T3773 / Dorothee Nitsche

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 17:45 - 18:45 / 15 Termine / 54 €

T3774 / Martina - Beate Seidel

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Mi. 13.9. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

Salsa Aerobic

Motivierendes Ganzkörpertraining zu lateinamerikanischen Rhythmen. Nach kurzem Aufwärmen werden Schrittkombinationen aus dem Salsa und Latin Dance mit Aerobicelementen vielfältig kombiniert. Ein entspannendes Cool-Down beendet die Stunde.

T3777 / Stephanie Schatka

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21,
Gymnastikraum
Do. 14.9. / 19:00 - 20:00 / 16 Termine / 58 €

Bodyforming

Ganzkörpertraining speziell für Bauch, Beine, Po, Brust, Rücken und Schultergürtel. Muskelstraffung durch gezielte Kräftigungsübungen, mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Spaß und Musik. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Alle Übungen werden gelenkschonend und rückengerecht ausgeführt. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

T3778 / Petra Bublak

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 28.9. / 17:30 - 18:30 / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis 18.9.



Fatburner - Bodyforming

Das effektive Körpertraining mit Musik und kleinen Choreographien kurbelt enorm die Fettverbrennung an und strafft gleichzeitig die Figur - ohne Schnaufen und aus der Puste zu kommen - aber mit viel Schwitzen und Spaß. Bitte ein Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

T3779 / Petra Bublak Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 28.9. / 18:35 - 19:35 / 12 Termine / 43,50 €
Anmeldung bis 18.9.

Energy Dance®

Energy Dance® Herz-Kreislauftraining

Mit dieser grundlegend neuen Methode werden Sie mühelos in abwechslungsreiche Bewegung geführt, fließend und leicht, ohne Choreographie und ohne Takte zählen zu müssen. Wie von selbst trainieren Sie dadurch ihr Herz-Kreislaufsystem. Anschließend kräftigen wir Ihre Muskulatur auf der Matte und dehnen sie gezielt. So gewinnen Sie neue Lebensenergie.

T3785 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 4.9. / 16:20 - 17:50 / 15 Termine / 81 €

T3786 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 4.9. / 17:55 - 19:25 / 15 Termine / 81 €

T3787 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mo. 4.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 81 €

T3788 / Doris Taskesen Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Do. 7.9. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine / 81 €

Schwimmen und Aqua-Fitness

➔ Schwimmen für Babys und Kleinkinder mit ihren Eltern siehe Seite 153
Schwimmen für Kinder, siehe Seite 154

Wie ein Fisch im Wasser

Es ist nie zu spät, schwimmen zu lernen! Lernen Sie, mit dem Element Wasser angstfrei umzugehen, die Scheu vor dem „Tiefen“ zu verlieren, sich vom Wasser tragen zu lassen, und genießen Sie das Gefühl von Leichtigkeit - ob beim Brust-, Rückenschwimmen oder beim Kraulen.

T3800 / Veronika Humburg Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 15.8. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €

Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel.: 05671-50 00 79 und 05671-8 18 13.
+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Frauen

„Trau dich!“

Sich spielerisch ans Wasser gewöhnen und Schritt für Schritt mit diesem Element vertraut werden. Bitte eine Bademütze mitbringen. Gruppengröße 8 - 10.

T3807 / Janna Kunde Kassel

Wilhelmsgymnasium, Kunoldstr. 51, Schwimmbad
Do. 14.9. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 60 €

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein mit Musik durchgeführtes Ganzkörperprogramm im Tiefwasser und Flachwasser zur Förderung der Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit sowie der Koordination. Der Auftrieb im Wasser macht das Aqua-Fitnessstraining besonders gelenkschonend und entlastet die Wirbelsäule.

T3810 / Sharon Welker, Nicola Horsthemke Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 11.9. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3811 / Sharon Welker, Nicola Horsthemke Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 11.9. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3812 / Sharon Welker, Nicola Horsthemke Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 11.9. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3813 / Sharon Welker, Nicola Horsthemke Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Mo. 11.9. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3814 / Tatjana Keilert Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 19.9. / 17:30 - 18:15 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3815 / Tatjana Keilert Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 19.9. / 18:20 - 19:05 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3816 / Tatjana Keilert Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 19.9. / 19:10 - 19:55 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad



T3817 / Tatjana Keilert

Breuna

Märchenlandtherme, Schulstr. 5
Di. 19.9. / 20:00 - 20:45 / 12 Termine / 35 €
Anmeldung bis 4.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3818 / Ute Mader

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 13.9. / 19:00 - 19:45 / 12 Termine / 51 €
Anmeldung bis 6.9.
+ Eintritt Hallenbad

T3819 / Ute Mader

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Mi. 13.9. / 19:45 - 20:30 / 12 Termine / 51 €
Anmeldung bis 6.9.
+ Eintritt Hallenbad

Wassergymnastik

Kräftigende und ausgleichende Gymnastik im Wasser zur Verbesserung der körperlichen Befindlichkeit und des Lebensgefühls.

T3820 / Ulla Troe

Kassel

Auebad, Auedamm 21
Fr. 15.9. / 11:15 - 12:00 / 13 Termine / 65 €
+ Eintritt Schwimmbad

Gesundheitswandern / Nordic Walking / Lauftraining

Gesundheitswandern in und um Kassel

Wellness für Körper, Geist und Seele

Gesundheitswandern verbindet gesundheitsförderndes Wandern mit ausgewählten Fitnessübungen und Geselligkeit.

Gemeinsam wandern Sie unter Anleitung einer zertifizierten Gesundheitswanderführerin, verweilen an besonders schönen Plätzen und führen dort spezielle Übungen aus der Physiotherapie durch, um die Koordination, Kraft, Ausdauer und die eigene Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Die Wanderungen finden nach vorheriger Absprache an unterschiedlichen Orten in und um Kassel statt.

Gesundheitswandern ist für alle, die körperlich fit bleiben wollen, Spaß am Miteinander haben und Natur hautnah erleben möchten.

T3830 / Christel Manderbach, Zertifizierte Gesundheitswanderführerin Kassel

1. Treffen: Auepark, Eingang Eissporthalle
Di. 12.9. / 11:00 - 13:15 / 6 Termine / 49 €
Anmeldung bis 5.9.

Nordic Walking

Mit diesem Ganzkörperbewegungsprogramm schulen Sie Koordination, Ausdauer und Kraft. Bis zu 90 % der gesamten Körpermuskulatur können bei korrekter Ausführung angesprochen werden. Der Stoffwechsel und das Herzkreislaufsystem werden angeregt. Geeignet für Menschen aller Altersklassen und Fitnessstände. Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

T3838 / Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 49,50 €
Anmeldung bis 6.9.

T3839 / Harald Ehrhardt

Baunatal-Großenritte

Wasserwerk, Trineweg
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 8 Termine / 49,50 €
Anmeldung bis 6.9.

Frauen-Lauftreff

Qualität statt Quantität! Im Vordergrund steht die Verfeinerung der Lauftechnik, die gemeinsam in Form von Lauf-ABC und verschiedenen Fahrtspielen trainiert wird. Gelaufen wird im „Schnuddeltempo“, so schnell, wie es geht, und so langsam, wie es braucht, um sich dabei noch unterhalten zu können. Vielleicht entstehen aus diesen Gruppen wieder vhs-

Kletterzentrum Kassel

VERTICAL WORLD

www.verticalworld.de
Lilienthalstr. 23 Tel.: 0561 - 579 05 05

Nordhessens höchste Kletterhalle

Klettershop • Gutscheine
Kindergeburtstage
Kurse aller Art



Staffeln, die am 1. Oktober beim Kassel Marathon starten!

T3852 / Lisa Wahl
Für Einsteigerinnen
Kassel

Treffpunkt Volkshochschule Haupteingang
Mi. 2.8. / 17:30 - 19:00 / 9 Termine / 49 €

T3853 / Claudia Kisling
Aufbaukurs
Kassel

Volkshochschule, Treffpunkt Haupteingang
Mo. 31.7. / 18:00 - 19:30 / 9 Termine / 49 €

Lauftreff

Ziel Halbmarathon

Wer bereits 45 - 60 Minuten läuft, mit dem Halbmarathon liebäugelt, noch Feinschliff beim Laufen benötigt und auch manchmal von mangelnder Motivation geplagt ist, ist hier absolut richtig! Lauf-ABC und Fahrtspiele lockern das Training auf. Wechselnde Treffpunkte und Laufrouen werden im Kurs abgeprochen.

T3855 / Nadine Koch

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Treffpunkt: Haupteingang
Do. 27.7. / 18:00 - 19:30 / 10 Termine / 54 €

Sport

Tennis-Fitness

Tennisplatz statt Fitness-Studio!

Spezielle Übungen für Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbunden mit viel Tennisspiel. Die ideale Vorbereitung für die Tennissaison im Winter.

Schläger, Schuhe und Bälle können auch vor Ort ausgeliehen werden.

Auch für Tennisanfänger geeignet.

T3860 / Manfred Dockhorn, DTB-B und zertifizierter Tennis-Cardio Trainer Vellmar

Tennishalle, Dockhorn, Nordstr. 62
Sa. 28.10. / 12:30 - 14:00 / 10 Termine / 120 € incl. Platzgebühr

OutdoorBodyPower

Raus aus der Comfort-Zone! Bestform ist angesagt!

Nach einem kurzem WarmUp geht es direkt über zu verschiedenen Cardio- und Kräftigungsübungen aus dem High-Intensive-Intervall-Training (H.I.I.T.) wie z.B. Tabata, frelatatics oder Outdoor-Circle mit funktionellen Ganzkörper-Kraftausdauerübungen. Cooldown und Stretching beschließen das abendliche Inten-

sivprogramm. Jetzt ist noch genug Zeit, deinen Abend stolz und glücklich ausklingen zu lassen, denn du wirst auf jeden Fall wissen, was du getan hast :-)

Sei dabei und ein Teil der Outdoor-Athleten des Sommers 2017!

T3862 / Jennifer Rohde

Kassel
Auepark, Goldenes Tor, Menzelstr./ Ecke Heinrich-Heine-Str.
Mo. 7.8. / 18:45 - 19:45 / 9 Termine / 32,50 €

Muskelaufbau an Geräten für Senioren von 50 - 100

Anleitung und Beratung bei individueller Trainingsgestaltung, um dem natürlichen Muskelabbau und der Osteoporose im Alter entgegenzuwirken sowie Lebensqualität und Wohlbefinden zu fördern.

T3867 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 12.9. / 9:00 - 10:00 / 15 Termine / 54 € + Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

T3868 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Di. 12.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 € + Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

T3869 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Do. 14.9. / 10:00 - 11:00 / 15 Termine / 54 € + Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

Spinning - Grund- und Aufbaukurs

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling (Fahrradfahren) zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Gesamtkondition.

Bitte feste Turnschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

T3870 / Olaf Käding

Espenau
Fitness- und Wellnessstudio Multipoint, Heinstr. 4
Do. 21.9. / 19:00 - 20:00 / 10 Termine / 33,50 € Anmeldung bis 11.9.
+ Raum- und Gerätenutzung: 20 €

Indoor-Cycling

Gesundheitsorientiertes Indoor-Cycling zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Kondition.

T3871 / Rolf Blauert

Kassel
Fitnesscenter Industriepark Waldau, Richard-Roosen-Str. 5
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:00 / 15 Termine / 54 € + Nutzung der Geräte 25 € an Kursleiter

Vom Federball zum Badminton

Grund- und Aufbaukurs

Spaß an der Bewegung

Sie erlernen die Grundschrifttechniken und werden hingeführt zum Sportspiel (Einzel/ Doppel/ Mixed). Badmintonschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt.

T3875 / Mario Bär Lohfelden

Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 54 €

T3876 / Stefan Pless

Lohfelden
Söhreschule, Lange Str. 51
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 54 €

Ernährung

Kochen



Schmackhafte Fünf-Elemente-Küche

Grundkurs

Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung, werden mit gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, die alle Sinne ansprechen, denn Genuss steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat.

T3904 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Baunatal-Großenritte
Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
Mi. 17.1. / 18:00 - 21:30 / 3 Termine / 38 € Anmeldung bis 19.12.
+ Lebensmittelumlage

➔ Balance mit den 5 Elementen der TCM, siehe auch Kurs T3058, Seite 74



Power-Food

Gesunde Küche für Genießer

Frische Zutaten aus dem großen Angebot der Herbstfrüchte und Wintergemüse stehen im Mittelpunkt. Wir verarbeiten sie zu leckeren, unkomplizierten und alltagstauglichen Menüs. Jeder Kursabend steht unter einem anderen Motto. Manchmal wird vegetarisch gekocht, an anderen Abenden gehören Fisch und Fleisch zum Speiseplan. Mal bleiben wir kulinarisch in einer Region Deutschlands, mal „reisen“ wir ans Mittelmeer, nach Asien oder in einen anderen Teil der Welt. Auch ein Weihnachts-Festmenü wird dabei sein. Geboten wird leichte und vitale Küche, aber vor allem viel Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

Vierzehntägig

T3905 / Susanne Conrad-Schenker

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mo. 18.9. / 18:30 - 21:30 / 5 Termine / 54 €

Anmeldung bis 11.9.

+ Lebensmittelumlage

1, 2, 3 und fertig! - Teil 3: neue Rezepte

Schnelle und leichte Küche

Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. „1, 2, 3 - ran an die Töpfe“!

T3912 / Dörte Petersen, Gesundheits-/Ernährungsberaterin (TCM)

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Mi. 22.11. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine / 25,50 €

Anmeldung bis 13.11.

+ Lebensmittelumlage

Männer an den Herd!

Gemeinsam kochen, neue Rezepte entwickeln, gemeinsam genießen. Einfach, deftig und mit Pfiff. Vom Gulasch bis zum Schweinebraten.

T3913 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 18.1. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine / 43,50 €

Anmeldung bis 8.1.2018

Mann kocht!

Tagesseminar

Was soll ich essen, wie kann ich was kochen, wie funktioniert der Herd? Das sind Fragen, die Männer sich stellen müssen, wenn Sie auf einmal auf sich allein gestellt sind oder aus Lust und Neugierde das sinnliche Kochen ausprobieren möchten. Wir fangen mit einfachen



Gerichten an, die leicht und schnell zubereitet sind. Finden heraus, wie wir sie geschmacklich mit Gewürzen verändern können. Benutzen verschiedene Kochutensilien wie z.B. den Schnellkochtopf, Bratpfannen usw. Mit einem kühlen Bier, Wein oder Wasser genießen wir gemeinsam unser leckeres Menü.

T3914 / Bärbel Schaake

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Do. 26.10. / 17:30 - 20:30

Do. 2.11. / 17:30 - 20:30

/ 22 €

Anmeldung bis 16.10.

+ Lebensmittelumlage

Herbstlich willkommen!

Zum Ausklang des Sommers kommen die frischen Lebensmittel auf den Tisch, die der Herbst hergibt. Kartoffel, Kohl, Kürbis, Apfel & Co. Vom Irish Stew über Kartoffelauflauf, bis zur italienische Kürbissuppe.

T3916 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 21.9. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine / 54 €

Winterzeit - Naschzeit

Tagesseminar

Süßes gehört zur Winterzeit wie der Weihnachtsbaum zu Weihnachten. Jeder genießt die winterlichen Köstlichkeiten, die es nur zu dieser Zeit gibt. Neue Ideen für raffinierte Naschereien, die mal leicht, mal üppig den Gaumen verwöhnen.

T3917 / Edelgard Geitz

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Do. 16.11. / 17:30 - 20:30 / 17 €

Anmeldung bis 6.11.

+ Lebensmittelumlage

Adventsbrunch

Tagesseminar

Mit Ihrer Familie oder mit Freunden bei einem gemütlichen Frühstück im Advent am festlich gedeckten Tisch zusammen sitzen und gemeinsam genießen, was man in Ruhe zubereitet hat. Eine schöne Idee. Wir bereiten zusammen schon einmal jene Köstlichkeiten zu, wie Geflügelsuppe, Spätzle-Salat, Kartoffelbrot mit verschiedenen Dipps, Lebkuchen-Tiramisu, Zimtschokolade und vieles mehr.

T3918 / Bärbel Schaake

Wolfhagen-Gasterfeld

Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)

Do. 23.11. / 17:30 - 20:30 / 13,50 €

Anmeldung bis 13.11.

+ Lebensmittelumlage

Schlemmermenüs

Zum Abschluss des Jahres kochen wir ein paar Köstlichkeiten für die festlichen Tage. Vom Fischfilet in Schaumweinsauce über gefüllte Hähnchenbrust bis zu Medallions vom Hasenfilet im Speckmantel.

T3919 / Thomas Gerecke

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Do. 9.11. / 18:00 - 21:00 / 5 Termine / 54 €

Anmeldung bis 2.11.

Internationale Küche

Italienische Küchen-Klassiker

Die italienische Küche hat nicht nur Pizza und Pasta zu bieten, sondern auch viele andere wunderbar aromatische Gerichte. Wir kochen Klassiker wie Risotto, Vitello tonnato, Saltimbocca, Involtini uvm. und genießen diese zusammen mit Vorspeisen, Pasta-Gang und Dessert. Holen Sie sich den Süden auf den Teller und entdecken Sie neue Lieblingsgerichte!



T3922 / Dörte Petersen, Gesundheits- / Ernährungsberaterin (TCM)
Baunatal-Großenritte
 Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
 Mi. 1.11. / 18:00 - 21:30 / 2 Termine / 25,50 €
 Anmeldung bis 23.10.
 + Lebensmittelumlage

Authentische italienische Küche - leicht und schmackhaft zubereitet

Kurs 16

Tagesseminar

Italienische Esskultur ist unerschöpflich; jede Region hat ihre Rezepte und so können sie in diesem Kurs wieder feine Gaumenfreuden erkochen. Die Rezeptauswahl ist saisonal aufgebaut und wird aus italienischen und regionalen Produkten bestehen. Sie werden ein authentisches klassisches 4-Gang Menü in kleinen Gruppen zubereiten und gemeinsam an der Tischtafel genießen. Korrespondierende Weine werden vorgestellt und können gegen separates Entgelt verkostet werden. Je nach Lebensmitteleinsatz (Fleisch, Fisch) kann die Umlage variieren.

Bitte Geschirrhandschuh, Topflappen, Schürze, Messer und Lebensmittelbehälter mitbringen.

T3923 / Annette Grigoleit
Vellmar
 Ahnatschule, Mittelring
 Mo. 6.11. / 17:30 - 22:00 / 20,50 €
 Anmeldung bis 30.10.
 + Kopien 0,50 €
 + Lebensmittelumlage 12,50 €

Kurs 17 Pasta II

Tagesseminar

Nudeln sind in unserem Land, dank der italienischen Esskultur, alltäglich geworden. Kinder wie Erwachsene lieben italienische "Pasta". Sie werden unter Anwendung verschiedener Techniken und Mehlen, diese Köstlichkeit in Gruppen herstellen. Ob mit Füllung, Sausen oder Überbacken, der Vielfalt von Nudelformen ist keine Grenze gesetzt. Sie lernen verschiedene Nudelmaschinen und Aufsätze kennen, als auch "artigianale" handwerklich hergestellte verschiedene Ausformungen.

T3924 / Annette Grigoleit
Vellmar
 Ahnatschule, Mittelring
 Mo. 20.11. / 17:30 - 22:00 / 20,50 €
 Anmeldung bis 13.11.
 + Lebensmittelumlage 12,50 €
 + Kopiekosten 0,50 €

Syrisch-arabische Küche

Genuss aus dem Orient

Tagesseminar

Tauchen Sie ein in die magische orientalische Welt. Auf Ihrer Reise in die abwechslungsreiche arabische Küche verrät Ihnen unser Kursleiter seine Koch-Geheimnisse. Sie werden aus frischen Zutaten und speziellen Kräutern ein leckeres syrisches 3-Gänge-Menü zaubern.

T3926 / Mohammed Sallam
Baunatal-Großenritte
 Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
 Mi. 4.10. / 18:30 - 21:30 / 13,50 €
 Anmeldung bis 27.9.
 + Lebensmittelumlage

Persisch Kochen

Tagesseminar

Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in „warme“ und „kalte“ einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.

T3928 / Ali Moshiri
Wolfhagen-Gasterfeld
 Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
 Sa. 11.11. / 10:00 - 16:00 / 26 €
 Anmeldung bis 30.10.
 + Lebensmittelumlage

Thai-Food-Lovers

Die thailändische Küche hat den berechtigten Ruf, eine der besten Küchen der Welt zu sein. Sie zeichnet sich besonders durch ihre frischen, gesunden Zutaten und nicht zuletzt durch ihre enorme Schärfe durch den Thailändischen Chili „Thai: Prik“ aus. Chili ist bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat. So auch beim Grünen Thai - Curry mit Hähnchen in würziger Kokosmilch(suppe). Ein aromatisches Gericht mit milder Schärfe, das wir gemeinsam zubereiten werden. Willkommen sind alle Thai-Food-Lovers und die, die es werden wollen.

T3930 / Surangkana Lapnitiporn
Baunatal-Großenritte
 Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
 Mi. 20.9. / 18:00 - 21:30 / 16 €
 Anmeldung bis 13.9.
 + Lebensmittelumlage

Chinesische Küche

So bunt und vielfältig wie China ist auch die chinesische Küche. Ob scharf oder mild, süß oder sauer - lernen Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, Essgewohnheiten, Zubereitungsarten und Lebensmittel kennen sowie den Einsatz exotischer Kräuter und außergewöhnlicher Gewürze der originalen chinesischen Küche. Zubereitet werden unkomplizierte und alltagstaugliche Gerichte. Im Mittelpunkt steht der Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen.

An einem Samstag ist der gemeinsame Besuch eines Asienladens vorgesehen.

T3931 / Wei Wu
Baunatal-Großenritte
 Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33
 Di. 7.11. / 18:00 - 21:00 / 4 Termine / 49 €
 Anmeldung bis 29.10.
 + Kosten für Lebensmittel an Kursleitung

Alles rund um die Ente

Tagesseminar

Peking-Ente, Ente in Orangensoße ... Wer kennt sie nicht, die Klassiker der chinesischen Küche? Was es zu beachten gibt, damit, je nach Wunsch, die Kruste schön rotbraun glänzt, sich die mundgerechten Happen appetitlich auf buntem Gemüse präsentieren und das Fleisch zart und saftig den Gaumen verwöhnt, verrät Ihnen dieses Seminar für Genießer und Gerne-Köche.

T3932 / Xiangzhen Li
Niestetal-Heiligenrode
 Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str.
 Di. 7.11. / 18:00 - 21:30 / 16 €
 Anmeldung bis 30.10.
 + Lebensmittelumlage

Festtagsmenü aus China

Tagesseminar

Weihnachten steht vor der Tür. Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit einem festlichen Menü aus Fernost! Charakteristisch für die chinesische Küche sind die vielen frischen Zutaten und das bunte Gemüse, so dass die Gerichte oft sehr viel leichter und bekömmlicher sind als in der traditionellen, gut bürgerlichen deutschen Küche. So kann man auch einen längeren, festlichen Dinnerabend mit mehreren Gängen vom ersten bis zum letzten Bissen ohne Reue genießen.

T3933 / Xiangzhen Li
Lohfelden
 Söhreschule, Lange Str. 51
 Do. 23.11. / 18:00 - 21:30 / 16 €
 Anmeldung bis 13.11.
 + Lebensmittelumlage

Indische Gaumenfreuden

Tagesseminar

Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz.

T3935 / Gloria Lal
Wolfhagen-Gasterfeld
 Berufliche Schulen, (ehem. Kasernengelände)
 Sa. 4.11. / 10:00 - 16:00 / 26 €
 Anmeldung bis 23.10.
 + Lebensmittelumlage

Vegetarische koreanische Küche

Tagesseminar

Sie sind überzeugter Vegetarier? Oder an gesunder Ernährung interessiert? Und als neugieriger Feinschmecker gespannt auf exotische Gaumenfreuden? Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise entführen, auf der Sie die Zubereitung von koreanischen Pfannkuchen, Kimchi, Bibimbap, Glasnudelsalat, Maultaschen und Eintopf kennenlernen.



Auch bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel ist dieser Kurs zudem besonders zu empfehlen.

T3936 / Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 19.9. / 18:00 - 21:00 / 14 €

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Sushi

Tagesseminar

Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.

T3937 / Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 14.11. / 18:00 - 21:00 / 14 €

Anmeldung bis 2.11.

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Koreanische Königsküche

Tagesseminar

Die Krönung der koreanischen Küche ist die königliche Palastküche, die besonders durch das Surasang (Anordnung der Speisen auf verschiedenen Tafeln) nachhaltigen Eindruck hinterlässt und z.Z. viel Interesse in der kulinarischen Welt weckt. Tauchen Sie ein in die Geschichte und Tradition der gehobenen koreanischen Küche.

T3939 / Joong-Hee Kim

Baunatal-Großenritte

Erich-Kästner-Schule, Küche, Friedrich-Ebert-Allee 33

Di. 23.1. / 18:00 - 21:00 / 14 €

Anmeldung bis 11.1.

+ 12 € für Lebensmittel an Kursleitung

+ das Lieblingsmesser, scharf

Torten- und Gebäckdekor

Trendy Fondant Motivtorten einfach selbst gestalten

Grundkurs

Tagesseminar

Entdecken Sie, wie aus einem einfachen Kuchen eine schöne Motivtorte werden kann. Sie erlernen: aus Sahne und Schokolade eine Ganache herzustellen, eine Torte fachgerecht einzustreichen und mit Fondant einzudecken, den Unterschied zwischen Rollfondant, Modellierfondant und Blütenpaste, das Einfärben sowie das Marmorieren und alles, was Sie im Umgang mit den Materialien berücksichtigen sollten.

Außerdem werden Ihnen verschiedene Dekortechniken und die dafür erforderlichen Werk-



Foto: gb

zeuge und Materialien gezeigt. Natürlich gestalten Sie Ihre Torte nach eigener Idee und Phantasie. Egal ob Einhorn- oder Froschkönigtorte, gerne können Sie sich im Vorfeld überlegen, nach welchem Motto oder Motiv Sie Ihre Torte gestalten möchten. Sie können entweder Ihren selbst gebackenen Kuchen (runder Rührkuchen: 26 cm Durchmesser, 8 cm hoch) zum Dekorieren mitbringen oder Sie informieren uns vor Kursbeginn, dass Sie einen Torten Dummy (Kosten: 5 €) haben möchten. Selbstverständlich nehmen Sie Ihr Kunstwerk mit nach Hause. Kleingruppe. Bitte mitbringen: Tortencontainer zum Transport, eine weiße Schürze bzw. weißes T-Shirt.

T3940 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 30.9. / 10:00 - 17:00 / 51,50 €

Anmeldung bis 18.9.

+ Materialkosten: ca. 25 €

T3941 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 11.11. / 10:00 - 17:00 / 51,50 €

Anmeldung bis 30.10.

+ Materialkosten: ca. 25 €

Blumen, Blüten, Blätter aus Blütenpaste und Modellierschokolade

Zarte Blüten mit Vanilleduft

Tagesseminar

Sie erfahren alles über den Umgang und das Arbeiten mit Blütenpaste und Modellierschokolade sowie über das Einfärben, Ausstechen und Modellieren von Blüten, Blättern und Knospen. Außerdem werden Sie einfache, lebensecht wirkende Blumen aus Blütenpaste herstellen und zu einem Strauß binden. Selbstverständlich können Sie alle während des Seminars von Ihnen hergestellte Dekorationen mit nach Hause nehmen. Sämtliche Rohstoffe wie Blütenpaste, Farbpasten, Puderfarben, etc. sind in den Materialkosten enthal-

ten, ebenso die Nutzung von Werkzeugen. Kleingruppe.

Bitte mitbringen: einen Behälter zum sicheren Transport Ihrer Werke, eine weiße Schürze oder ein altes, weißes T-Shirt

T3945 / Angelika Christophi Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 20.1. / 10:00 - 17:00 / 51,50 €

Anmeldung bis 8.1.

+ Materialkosten: 28 €

Weinseminare

Weinseminar Spanien

Tagesseminar

Eine Reise von Rioja über La Mancha bis nach Jerez.

39 € pro Person

Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12 628

T3965

Kassel

Weinladen Schluckspecht, Wilhelmshöher Allee 118

Do. 26.10. / 20:00 - 22:00

Weintalk Bordeaux

Tagesseminar

Französische Cuvées von Weltrang Weintalk mit Häppchen, 29 € pro Person
Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12 628 oder 0561-50 397 202

T3966

Kassel

Weinzentrum, Oberzwehrener Str. 26

Mi. 1.11. / 19:00 - 22:30



Sprachen



Sprachenberatung und Einstufungstests während des gesamten Semesters

Alle Sprachkurse der vhs Region Kassel werden auf Grundlage des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für das Sprachenlernen des Europarats (GER) angeboten und durchgeführt.

Der Referenzrahmen definiert 6 Kompetenzniveaus, die auf „Kann“-Formulierungen beruhen, beschreibt also Ihr derzeitiges sprachliches Können und Ihre sprachliche Entwicklungsperspektive. Anhand dieser Kann-Beschreibungen auf Seite 110 können Sie eine erste Selbsteinschätzung Ihrer Sprachkompetenzen vornehmen. Darüber hinaus beraten wir Sie persönlich und unterstützen Sie dabei, auch während des laufenden Semesters den für Sie passenden Kurs zu finden. Unter www.vhs-region-kassel.de in der Rubrik Downloads stellen wir Einstufungstests zur Verfügung und beraten Sie anhand der Ergebnisse.

Für Zertifikatsprüfungen sind wir Ihre Ansprechpartner.

Ansprechpartner/-innen

Italienisch | Spanisch | Altgriechisch | Althebräisch | Arabisch | Bengalisch | Chinesisch | Dänisch | Finnisch | Hindi | Japanisch | Latein | Neugriechisch | Niederländisch | Norwegisch | Persisch | Polnisch | Portugiesisch | Punisch | Russisch | Schwedisch | Tschechisch | Türkisch
Gebärdensprache | telc Fremdsprachenzertifikate

Jenny Giambalvo-Rode
Tel. 0561-1003 1661 | jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Kludia Vogt, Kassel
Tel. 0561-1003 1698 | kludia-vogt@landkreiskassel.de

Englisch | Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2223 | bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Kerstin Gück, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2224 | kerstin-gueck@landkreiskassel.de

Deutsch als Fremdsprache

Graziella Rode, Kassel
Tel. 0561-989 2123 | graziella-rode@landkreiskassel.de

Katharina Hecht
Tel. 0561-989 2122 | katharina-hecht@landkreiskassel.de

Marléne Pester
Tel. 0561-987 3205 | marlene-pester@landkreiskassel.de

Nicole Krause
Tel. 0561-989 2122 | nicole-krause@landkreiskassel.de

Elvira Gebauer
Tel. 0561-989 2123 | elvira-gebauer@landkreiskassel.de

Marco Hellwig
Tel. 0561-989 2123 | marco-hellwig@landkreiskassel.de



Der Gemeinsame europäische Referenzrahmen (GER)

vhs-Sprachkurse und unsere telc Prüfungen (www.telc.net) orientieren sich am Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER).

Der GER ist eine Basis für die Entwicklung von Lehrplänen, Prüfungen, Lehrwerken usw. in ganz Europa. Er unterscheidet sechs Kompetenzstufen und beschreibt, was Lerner auf jeder Stufe ausdrücken und verstehen können. In allen vhs-Sprachkursen werden Lehrwerke genutzt, die nach dem GER gegliedert sind.

Der GER beschreibt sechs international vergleichbare Stufen, pro Niveaustufe wird der Besuch von 120 – 200 Unterrichtsstunden empfohlen:

A1 und A2: Elementare Sprachverwendung

B1 und B2: Selbstständige Sprachverwendung

C1 und C2: Kompetente Sprachverwendung

Nach Abschluss dieser Stufen können Sie ...



HÖREN



LESEN



REDEN



SCHREIBEN

A1

Vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.

Einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern.

Sich in knappen Worten verständigen.

Eine kurze, einfache Postkarte schreiben oder auf Formularen Namen, Adressen usw. eintragen.

A2

Das Wesentliche in kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen verstehen.

Kurze einfache Texte lesen.

Sich mit einfachen Sätzen in Alltagssituationen verständigen.

Kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben.

B1

Die Hauptinformationen in den Themenbereichen Arbeit, Schule, Freizeit verstehen.

Texte verstehen, in denen sehr gebräuchliche Alltags- und Berufssprache vorkommt.

An Gesprächen über Familie, Hobbys oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Einfache, zusammenhängende Texte über vertraute Themen schreiben.

B2

Längeren Redebeiträgen und Fernsehsendungen folgen, wenn Sie mit dem Thema vertraut sind.

Artikel, Berichte und zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sich spontan und fließend verständigen.

Detaillierte Texte schreiben, z.B. Berichte, und darin einen Standpunkt argumentativ vertreten.

C1

Ohne Mühen Redebeiträge, Fernsehsendungen verstehen.

Lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen.

Sich spontan, fließend, flexibel und präzise ausdrücken.

Sich klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte ausdrücken und dabei den jeweils angemessenen Stil wählen.

C2

Ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

Alle Texte mühelos lesen.

Sich mühelos an allen Gesprächen beteiligen. Sie sind mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut.

Anspruchsvolle, komplexe Texte verfassen und Fachtexte sowie literarische Werke zusammenfassen und besprechen.

Grundlage der Tabelle: www.telc.net

Sie können bei der vhs Region Kassel telc-Sprachprüfungen jeder Niveaustufe ablegen. Informationen über unser Prüfungsangebot in der Sprache Deutsch erhalten Sie ab Seite 130 und bei der Programmleiterin Graziella Rode. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld zur Entscheidung des Niveaus Ihrer Prüfung und bieten Ihnen die Möglichkeit der gezielten Prüfungsvorbereitung.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelprüfungen nach Vereinbarung zu beantragen. Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung einer Einzelprüfung mindestens vier Wochen vor dem Prüfungstag erfolgen muss.

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-region-kassel.de oder www.telc.net.



Englisch für den Beruf

Business English Kompaktkurse am Wochenende und in den Ferien

Business English A2 in den Herbstferien

Ferienkurs

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Sprachfertigkeiten der englischen Geschäftssprache sowie die dazugehörige Grammatik. Zu den behandelten Themen rund um den Arbeitsplatz gehören das Schreiben von E-Mails, das Führen von Telefongesprächen, das Arbeiten im Team, Englisch für Meetings und Geschäftsreisen uvm.
Max. 7 Teilnehmende.

T4005 / Andrea DrieHaus Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 9.10. - Fr. 20.10. / 9:30 - 11:45 / 10 Termine / 153 €
Anmeldung bis 22.9.

Business English am Samstagvormittag B1/B2

Kompaktkurs

This course will help you improve your ability to communicate in a wide range of business situations.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4006 / Nilda Daniel-Christ Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Sa. 16.9. / 10:00 - 13:00
Sa. 30.9. / 10:00 - 13:00
Sa. 7.10. / 10:00 - 13:00
Sa. 4.11. / 10:00 - 13:00
Sa. 11.11. / 10:00 - 13:00
Sa. 18.11. / 10:00 - 13:00
Sa. 2.12. / 10:00 - 13:00
7 Termine / 90 €

Business English A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Business English for Beginners A1, ab Lektion 1.

T4010 / Dr. Sarah Thelen Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Business English A2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Grundkenntnissen (Niveaustufe A1), die im Beruf mit Englisch zu tun haben und ihre Kenntnisse rasch erweitern wollen.
Business English for Beginners A2, ab Lektion 1.

T4011 / Homaira Ezzat Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Business English B1

Dieser Kurs vermittelt Teilnehmenden mit Vorkenntnissen (Niveaustufe A2) grundlegende Kenntnisse und Sprachfertigkeiten für den beruflichen Alltag.
Wir erarbeiten die Grundlagen für den schriftlichen und mündlichen Gebrauch in alltäglichen Situationen am Arbeitsplatz, z.B. Telefongespräche sowie Gespräche mit Kunden und Kollegen führen, E-Mails verfassen und beantworten u.a.
Basis for Business B1, ab Lektion 1.

T4013 / Ingrid Homolla Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4015 / Emma Runkel Kassel

Basis for Business B1, ab Lektion 3.
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 77 €

Lifestyle - English for Work, Socializing & Travel B1/B2

This course combines the worlds of work, socializing and travel and is suitable for those who need extra practice for their career as well as free time activities. There will be much room for free conversation to make you feel comfortable in future situations.
Lifestyle Intermediate Coursebook, ab Lektion 1.

T4016 / Andrea DrieHaus Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Business English B2

Basis for Business B2, ab Lektion 2/3.
Max. 7 Teilnehmende.

T4017 / Andrea DrieHaus Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 153 €

T4019 / Emma Runkel Kassel

This course offers practice in reading, speaking and listening for general Business English. You can join in and call this your Business English Club B2. We'll talk, discuss and have fun.
The group decides on the reading material.
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 77 €

➔ Hier Hinweis auf PB5 - Management - Persönlichkeitsbildung
T5063 Effective Communication
T5064 Effective Decision Making

Englisch für Senioren

Englisch für Senioren A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

T4020 / Klaus Echtermeyer Vellmar-West

Familienbildungsstätte „Sternschnuppe“, Lüneburger Str. 12b
Di. 19.9. / 11:15 - 12:45 / 12 Termine / 77 €

T4021 / Nataliya Neumann Kassel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 12.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

T4022 / Gloria Lal Wolfhagen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.1, ab Lektion 1.

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4023 / Jeanette Bahnemann Kassel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch trainieren wir das freie Sprechen in typischen Urlaubssituationen.
Easy English A1.1, ab Lektion 7.

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 14.9. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / 96 €

T4024 / Nilda Daniel-Christ Kassel

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.1, ab Lektion 7.

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 15.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

T4025 / Andrea DrieHaus Kassel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.
Easy English A1.1, ab Lektion 8.

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 13.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 96 €



Englisch für Senioren A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 1.

T4026 / Maiken Bindemann
Hofgeismar-Hümme

Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Raum 2
Di. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

T4027 / Nilda Daniel-Christ

Easy English A1.2, ab Lektion 6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4029 / Jeanette Bahnmann

Easy English A1.2, ab Lektion 14.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 18.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren A2

Englisch für Senioren A2.1

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

T4030 / Helmut Eberhardt

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4031 / Jeanette Bahnmann

Für Teilnehmende, die schon etwas Englisch können und in entspannter Atmosphäre grundlegende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten.

Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 15.9. / 15:15 - 16:45 / 15 Termine / 96 €

T4033 / Jeanette Bahnmann

Easy English A2.1, ab Lektion 12.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 11.9. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren A2.2

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse auffrischen und weiterführende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

T4034 / Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 14.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 96 €

T4036 / Klaus Echtermeyer

Easy English A2.2, ab Lektion 5.

Vellmar-Obervellmar

Kirchzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Do. 14.9. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine / 96 €

Take it Easy! - Englisch für Senioren A2

Für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Grundkenntnissen, die ihre Kenntnisse auffrischen und weiterführende sprachliche Fertigkeiten in Englisch erwerben möchten. Quereinsteiger willkommen.

Take it Easy A2 extra, ab Lektion 3.

T4037 / Andrea Driehaus

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren B1

Englisch für Senioren B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

T4038 / Nilda Daniel-Christ

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Di. 12.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch für Senioren B1

Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 5.

T4039 / Renate Swoboda-Maurer

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Di. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch A1

Englisch A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

T4040 / Heinz-Jürgen Weber

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 13.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine / 96 €

T4041 / Sharon Wegner

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4042 / Katrin Bischoff

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 1.

Niestetal-Heiligenrode

Wilhelm-Leuschner-Schule, Karl-Marx-Str. 32
Di. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

T4043 / Emma Runkel

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 4.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 77 €

T4044 / Nilda Daniel-Christ

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4046 / Zenon Fingerling

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Easy English A1.1, ab Lektion 12.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €



T4047 / Sharon Wegner

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.
Easy English A1.1, ab Lektion 14.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 18.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch A1.2

Easy English A1.2, ab Lektion 2.

T4048 / Emma Runkel

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 77 €

T4049 / Zenon Fingerling

Easy English A1.2, ab Lektion 7.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4050 / Sharon Wegner

Easy English A1.2, ab Lektion 7.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4051 / Emma Runkel

Easy English A1.2, ab Lektion 7.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 9:00 - 10:30 / 12 Termine / 77 €

T4052 / Christoph Heisig

Easy English A1.2, ab Lektion 9.
Max. 7 Teilnehmende.
Immenhausen
Gemeinschaftsraum Schulstr. 1
Mi. 13.9. / 8:30 - 10:00 / 15 Termine / 153 €

T4053 / Christoph Heisig

Easy English A1.2, ab Lektion 15.
Max. 7 Teilnehmende.
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 153 €

Take it Easy! - Englisch A1/A2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und mit vielen abwechslungsreichen Übungen in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten. Die Kurse sind auch gut für Wiedereinsteiger nach einer längeren Lernpause geeignet. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

T4056 / Bernhard Wolff

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Di. 19.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 77 €

T4057 / Gloria Lal

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

T4058 / Homaira Ezzat

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine / 96 €

Englisch A2

Englisch A2.1

Easy English A2.1, ab Lektion 1.

T4059 / Jeanette Bahnemann

Vellmar
Ahnatalschule, Mittelring
Do. 14.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 96 €

T4060 / Homaira Ezzat

Easy English A2.1, ab Lektion 1.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / 96 €

T4063 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 6.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 64 €

T4064 / Emma Runkel

Easy English A2.1, ab Lektion 6.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 9:00 - 10:30 / 10 Termine / 64 €

T4065 / Ingrid Homolla

Easy English A2.1, ab Lektion 7.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

T4066 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.1, ab Lektion 12.
Baunatal-Altenbauna
Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 13.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 96 €

T4067 / Christoph Heisig

Easy English A2.1, ab Lektion 12.
Lohfelden
Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 12.9. / 11:30 - 13:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch A2.2

Easy English A2.2, ab Lektion 1.

T4070 / Nataliya Neumann

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 77 €

T4071 / Gloria Lal

Easy English A2.2, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 123 €

T4072 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 1.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4073 / Jeanette Bahnemann

Neben der Arbeit mit dem Lehrbuch üben wir in entspannter Atmosphäre das freie Sprechen in Alltags- und Urlaubssituationen.
Easy English A2.2, ab Lektion 1.
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 96 €

T4074 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 1.
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte [FamZ], Theodor-Heuss-Str. 19
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4079 / Zenon Fingerling

Easy English A2.2, ab Lektion 2.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4080 / Christoph Heisig

English Network 2, ab Lektion 6.
Vellmar-Obervellmar
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Di. 12.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

T4081 / Jeanette Bahnemann

Network Now A2.2, ab Lektion 6.
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 18:45 - 20:15 / 15 Termine / 96 €

T4082 / Alison Schaeffer

Easy English A2.2, ab Lektion 8.
Baunatal-Großenritte
Alte Schule, Grüner Weg 31a
Mo. 11.9. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine / 77 €

T4084 / Jeanette Bahnemann

Easy English A2.2, ab Lektion 11.
Vellmar
Ahnatalschule, Mittelring
Do. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

T4086 / Marianne Hurst

Für Teilnehmende, die bereits ein wenig Englisch können und in kleinen Schritten in entspannter Atmosphäre dazulernen möchten.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 10:45 - 12:15 / 15 Termine / 96 €

Take it Easy! - Englisch A2

In diesem Kurs geht es nicht darum, jede Woche neuen Stoff zu lernen, sondern das bereits Gelernte entspannt aufzufrischen und Ihr schon vorhandenes Können anzuwenden. Der Kurs ist ideal für Teilnehmende, die bereits die Niveaustufe A2 erreicht haben oder nach einer Lernpause wieder einsteigen möchten. Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 1.

T4088 / Emma Runkel

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 10:30 - 12:00 / 12 Termine / 77 €



T4089 / Ingrid Homolla

Sie haben vor kurzem die Niveaustufe A2 erreicht und möchten gern noch etwas mehr Sicherheit gewinnen und das Gelernte anwenden, bevor Sie mit B1 beginnen? Oder haben Sie schon vor längerer Zeit Englisch gelernt und sind jetzt etwas aus der Übung? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Wir üben und festigen noch einmal die wichtigsten A2-Inhalte. Mithilfe von abwechslungsreichen Themen und vielen Sprechanlässen gewinnen Sie mehr und mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Take it Easy A2 Extra, ab Lektion 4. Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 153 €

Englisch entspannt A2

Easy English A2.2, ab Lektion 4.

T4090 / Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch Refresher A2 am Wochenende

Wochenendseminar

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4092 / Isolde Linton

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Fr. 29.9. / 18:00 - 21:00
Sa. 30.9. / 14:00 - 17:00
So. 1.10. / 10:00 - 13:00
Fr. 3.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 4.11. / 14:00 - 17:00
So. 5.11. / 10:00 - 13:00
6 Termine / 77 €
Anmeldung bis 15.9.

Englisch Refresher A2

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

A New Start Refresher A2, ab Lektion 4.

T4094 / Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen

Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 96 €

Englisch für den Urlaub A2

Für alle, die sich auf Reisen in typischen Situationen auf Englisch verständigen wollen.

At your leisure A2, ab Lektion 5.

T4096 / Heinz-Jürgen Weber

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

Why not Talk in English? - Conversation A2/B1

Are you interested in trying out your English conversation skills at A2 (going on to B1) level, in learning new words to use and ways of saying things? Would you like to enjoy being sociable in English and become more sure about how to express yourself? Surely the time has come for you to join us - there will always be a lot to talk about! Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

T4098 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Talking English A2/B1

In entspannter Atmosphäre trainieren wir vor allem das freie Sprechen und frischen dabei gleichzeitig unsere Wortschatz- und Grammatikkenntnisse auf. So gewinnen wir Sicherheit im Smalltalk und in typischen Urlaubssituationen. Gesprächsstoff bieten aktuelle Themen, bei Interesse auch eine leichte Lektüre. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

T4100 / Jeanette Bahnemann

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

T4101 / Jeanette Bahnemann

Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Kaufungen-Oberkaufungen

Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Mo. 11.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

T4102 / Jeanette Bahnemann

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

In Verbindung mit T4103 für Schichtarbeitende geeignet.

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4103 / Jeanette Bahnemann

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

In Verbindung mit T4102 für Schichtarbeitende geeignet.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

English relaxed A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4104 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch entspannt A2/B1

In diesem Kurs werden Englischkenntnisse mit Schwerpunkt Konversation, aber auch Basisgrammatik und Lese-/Rechtschreibvermögen in entspannter Atmosphäre trainiert. Der Kurs eignet sich auch sehr gut für Wiedereinsteiger, die nach einer längeren Pause ihr Englisch auffrischen möchten.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4106 / Gabriela Babel

Calden

Mittelpunktschule Wilhelmsthal, Weserstr. 9
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Brush up A2/B1

Haben Sie schon einmal Englisch gelernt und wollen nach einer Pause wieder einsteigen? Oder haben Sie einen A2-Kurs beendet und wollen ihre Kenntnisse weiter ausbauen? In angenehmer Atmosphäre und entspanntem Tempo frischen wir anhand von interessanten und aktuellen Themen Ihre Sprachkenntnisse auf, lernen Neues dazu und üben die Kommunikation in Situationen des alltäglichen Lebens.

Easy English B1.1, ab Lektion 5.

Max. 7 Teilnehmende.

T4108 / Ingrid Homolla

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 153 €

➔ Bitte beachten Sie auch folgendes Angebot in englischer Sprache unter Kursnummer T2358 auf Seite 45
Line Dance - a dancing class in English

Englisch B1

Englisch B1.1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.

T4150 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 153 €

T4154 / Tatjana Apraksina

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4156 / Christoph Heisig

Easy English B1.1, ab Lektion 3.

Max. 7 Teilnehmende.

Lohfelden

Alte Schule, Ochshäuser Dorfstr. 20
Di. 12.9. / 14:30 - 16:00 / 15 Termine / 153 €



T4157 / Alison Schaeffer

Easy English B1.1, ab Lektion 3.
Max. 7 Teilnehmende.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

T4160 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English B1.1, ab Lektion 4.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4161 / Dr. Sarah Thelen

Easy English B1.1, ab Lektion 7.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4162 / Alison Schaeffer

Easy English B1.1, ab Lektion 7.

Baunatal-Großenritte
Alte Schule, Grüner Weg 31a
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 77 €



Englisch B1.2

Easy English B1.2, ab Lektion 1.

T4163 / Alison Schaeffer

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4164 / Nilda Daniel-Christ

Easy English B1.2, ab Lektion 1.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4165 / Ingrid Homolla

Dieser Kurs ist genau das Richtige für alle, die bereits einmal Englisch gelernt haben und dann längere Zeit nicht mehr. In angenehmer Atmosphäre und entspanntem Tempo frischen wir anhand von interessanten und aktuellen Themen Ihre Sprachkenntnisse auf, lernen Neues dazu und üben die Kommunikation in Situationen des alltäglichen Lebens.

Easy English B1.2, ab Lektion 5.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4166 / Tatjana Apraksina

Easy English B1.2, ab Lektion 9.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4167 / Heinz-Jürgen Weber

Easy English B1.2, ab Lektion 9.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

English Fun Station B1

Come and have fun while reading and discussing short stories and other topics of interest.

T4170 / Emma Runkel

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 10:30 - 12:00 / 10 Termine / 64 €

T4171 / Emma Runkel

We talk about holidays, films, short stories and we also do grammar exercises.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 77 €

Englisch mit Spaß B1

In entspannter Atmosphäre frischen wir längst Vergessenes wieder auf und lernen Neues dazu. Der Kurs eignet sich auch gut für Quereinsteiger.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4172 / Marianne Hurst

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

English relaxed B1

This course is designed for students who want to brush up their advanced English skills by speaking, reading and listening in a relaxed and friendly atmosphere. Various materials are used.

T4173 / Gabriela Babel

Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 11.9. / 11:15 - 12:45 / 15 Termine / 96 €

Englisch lernen leicht und locker! B1

Easy English B1.1, ab Lektion 1.

T4174 / Zenon Fingerling

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

Refresher B1

Für Teilnehmende, die ihr Schulenglisch in entspannter Atmosphäre auffrischen wollen. Wir erarbeiten uns eine kleine Lektüre, unterhalten uns über interessante alltägliche Dinge, erarbeiten spielerisch grammatische Strukturen und den Wortschatz.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4175 / Marianne Hurst

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch B1

We talk about anything that is of interest to the group, but we also read short stories, newspaper articles and do grammar whenever we feel the need to do so.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4176 / Susan Freitag

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 77 €

Climbing Higher B1

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4184 / Paul Heinemann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4185 / Paul Heinemann

In this course, you can practice your speaking skills by discussing a variety of topics in class. You will also be able to work on problem areas in grammar and vocabulary.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

English Workshop B1

We practise conversation, revise some of the grammar, read a book and/or watch a film.

We also work with a lesson book.

English Network plus, ab Lektion 7.

T4190 / Isolde Linton

Ahnatal-Heckershausen
Grundschule, An der Ahna 9
Mo. 11.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

T4191 / Isolde Linton

We practise conversation, revise some of the grammar, read a book and/or watch a film.

We also work with a lesson book.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch B1

English Network Plus, ab Lektion 15.

T4192 / Christoph Heisig

Vellmar-Obervellmar
Kirchenzentrum Vellmar-Mitte, Kreuzbreite 64
Mi. 13.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €



Murder mysteries located in North America B1

Conversation on an intermediate level based on a short story collection.

T4195 / Gabriele Goebel

Vellmar-Niedervellmar

Ev. Adventskirche, Kirchweg 24

Di. 12.9. / 9:15 - 10:45 / 15 Termine / 96 €

English Conversation B1

We read and discuss short stories or „Read On“ articles, practice conversation and do a bit of grammar.

T4196 / Claire Klose

Espenau-Hohenkirchen

Haus Siebert, Diemelweg 25

Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

Say what you want to say! Conversation B1/B2

Learn to express your feelings and opinions in informal situations, practise exchanging thoughts and talking about your own experiences, have fun with the language while socialising and build up your confidence in speaking English at the same time. Various materials will be used.

T4198 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Englisch B1/B2

We work with a new book which features many interesting topics and is a lot of fun. Newcomers are welcome!
Headway English B1 Plus, ab Lektion 1.

T4200 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Let's start talking B2

Conversation and pleasure while getting some practice and new ideas. Articles from newspapers and magazines on a variety of topics will accompany us.

T4205 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

English Conversation B2

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4212 / Dagmar Jörg

Fuldabrück-Bergshausen

Ev. Gemeindezentrum, Flughafenstr. 24

Mi. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

T4213 / Dagmar Jörg

Conversation course: there is a wide variety of topics to talk about.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

Cambridge First Certificate in English B2

This course is designed to help students prepare for the Cambridge First Certificate in English but should also appeal to learners who simply wish to begin expanding their knowledge of English beyond the intermediate level.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4216 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

That's right, isn't it? - What a good way to say it! Conversation B2/C1

We will talk about everyday topics of interest, but let's also include interesting stories, poems or song-lyrics we come across and thus improve and enrich our conversation skills at the same time.

T4218 / Alison Schaeffer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Englisch C1

Let's talk English C1

If you would like to know more about the English speaking world by reading stories and then talking about the problems mentioned and the characters you meet in these stories, then this is the course for you. But don't worry, we do not neglect English grammar, we do exercises, experiment with the language, have interesting conversations and truly enjoy ourselves.

T4220 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 12 Termine / 77 €

Having interesting conversations C1

Do you like to talk and read? Are you curious and interested in learning about the big wide world? Then this course could interest you. We read short stories from the English speaking world and thus encounter many different forms of English. We talk about these stories and our own experiences, often similar to those English speaking authors express. From time to time we do grammar in an interactive

way by allowing our language to use new expressions creatively. And each month we start with a poem as a festive beginning.

T4222 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 14.9. / 9:00 - 10:30 / 12 Termine / 77 €

We live in a global world C1

The United States, Canada, Australia are classic immigrant countries. Even Germany has become a country of immigration. Have you ever wondered how these immigrants feel? What they experience? Then this course will give you a chance to read stories of immigrants and their experiences. We shall read these stories, talk about the problems and chances that immigration offers. We shall talk about our own experiences with immigrants in our country. Study grammar with special exercises, practice spoken English in everyday situations. The focus of this course is on communication skills.

T4223 / Dr. Eva-Maria Schulz-Jander

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 14.9. / 10:45 - 12:15 / 12 Termine / 77 €

More Fluency C1

We read articles, stories and other material of interest, practise everyday conversation and improve our speaking and listening skills. You can bring in suggestions for topics you would like to talk about - we will shape the course according to your likings.

T4225 / Dr. Sarah Thelen

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Advanced Conversation C1

This course is designed for people who enjoy speaking English freely. Although some texts from newspapers, magazines and short stories will be discussed, the focus of the course is natural conversation and improving fluency. Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

T4227 / Gabriela Babel

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Do. 14.9. / 17:00 - 18:30 / 15 Termine / 96 €

Cambridge Certificate in Advanced English C1

This course is designed to help students prepare for the Cambridge Certificate in Advanced English but should also appeal to learners who simply wish to maintain and improve their command of English at an advanced level.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4228 / Paul Heinemann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €



Englisch C2

Cambridge Certificate of Proficiency in English C2

This course is designed to help students prepare for the highest level offered in the set of Cambridge English Examinations but should also appeal to other advanced-level learners of English who wish to take an additional step towards achieving near-native proficiency. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

T4230 / Paul Heinemann

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Französisch

Französisch A1

Französisch A1.1

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

T4300 / Christina Blank

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 15.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

T4301 / Stefanie Dieltl

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4302 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Facettes Aktuell 1, ab Lektion 1.

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4303 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Facettes Aktuell 1, ab Lektion 1.

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4304 / Cécile Bauer

Dieser Kurs eignet sich für sowohl für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 1.

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 112
Mo. 18.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

Französisch A1.2

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

T4306 / Catherine Descarpentris

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Di. 19.9. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 77 €

T4307 / Catherine Descarpentris

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 4.

Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 18.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4308 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Facettes Aktuell 1, ab Lektion 4.

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4309 / Daddy Ijaniyi

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 6.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4312 / Cécile Bauer

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7/8. Max. 7 Teilnehmende.

Hofgeismar
vhs, Kasinoweg 22, Raum 014
Mi. 20.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 153 €

T4314 / Stefanie Dieltl

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 7/8.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4315 / Pervine Menzel

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Facettes Aktuell 1, ab Lektion 8. Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 153 €

T4316 / Catherine Descarpentris

Dieser Kurs eignet sich für Lernende mit geringen Vorkenntnissen. Perspectives Allez-y! A1, ab Lektion 9/10.

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Französisch A2

Französisch A2.1

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.

T4317 / Christine Schulz

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4319 / Christine Schulz

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4320 / Catherine Descarpentris

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 1.
Lohfelden-Vollmarshausen
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 18.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

Französisch A2.2

Couleurs de France neu 2, ab Lektion 7.

T4324 / Julie Bastien

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4326 / Pervine Menzel

Facettes Aktuell 2, ab Lektion 7. Max. 7 Teilnehmende.
Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

T4330 / Julie Bastien

Perspectives Allez-y! A2, ab Lektion 8.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4332 / Catherine Descarpentris

Perspectives A2, ab Lektion 9.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mi. 20.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4334 / Pervine Menzel

Verständigung in Alltagssituationen, Festigung der französischen Grammatik und leichte Lektüre. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Ahnatal-Weimar
Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 12.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

Französisch Auffrischkurs A2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einmal Französisch gelernt haben und ihre Kenntnisse auffrischen wollen. In einer kleinen Lerngruppe wiederholen wir alle wichtigen Inhalte der Niveaustufen A1 und A2. Dabei sorgen vielseitige und praxisnahe Kommunikationsanlässe für Spaß beim Lernen. Rebonjour A2, ab Lektion 5. Max. 7 Teilnehmende.

T4344 / Ingrid Homolla

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 153 €



Französisch am Samstagvormittag A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen, die diese in einer entspannten Atmosphäre vertiefen und ausbauen möchten. Mit abwechslungsreichen Übungen und Texten trainieren wir das freie Sprechen.

Max. 7 Teilnehmende.

T4350 / Simonetta Arico Frare

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Sa. 16.9. / 10:00 - 13:00 / 10 Termine / 204 €

Prenons la parole - conversation A2/B1

In diesem Kurs können Sie Ihre Französischkenntnisse anhand von interessanten Diskussionen auffrischen und vertiefen und lernen, sich in alltäglichen Gesprächssituationen spontan zu äußern.

Prenons la parole, ab Module 5.

T4354 / Catherine Descarpentris

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Mi. 20.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

Lecture et conversation A2/B1

Ce cours vous apportera la connaissance de ce qui fait l'image de la France à travers un livre et à travers sa gastronomie. A la fin de chaque semestre, le cours est suivi de la dégustation des plats préparés avec les participants.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Max. 7 Teilnehmende.

T4355 / Pervine Menzel

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

Französisch B1

Französisch B1

Sie haben schon einmal Französisch gelernt und wollen jetzt Ihre erworbenen Kenntnisse wieder anwenden und auffrischen? Anhand von aktuellen Themen festigen und erweitern wir Ihre Sprachfertigkeiten und üben in angenehmem Tempo und entspannter Atmosphäre die Konversation in alltäglichen Situationen.

Das Lehrbuch wird durch die Lektüre von interessanten Texten ergänzt.

Perspectives Allez-y! B1.

Max. 7 Teilnehmende.

T4360 / Ingrid Homolla

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 153 €



T4361 / Pervine Menzel

Perspectives B1, ab Lektion 5.

Max. 7 Teilnehmende.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12

Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 153 €

T4362 / Viviane Younès

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mo. 11.9. / 16:15 - 17:45 / 15 Termine / 96 €

T4364 / Catherine Descarpentris

Perspectives B1, ab Lektion 8/9.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14

Di. 19.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 77 €

T4367 / Claudia Panetta-Möller

Lecture d'un roman. Perfectionnement de points grammaticaux. Le roman sera choisi au début du semestre.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 13.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

T4368 / Isabelle Lubrina-Stüssel

Lecture, révisions grammaticales et conversation.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 12.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

T4370 / Claudia Panetta-Möller

Révisions de grammaire. Discussions de thèmes variés. Les textes seront choisis au début du semestre.

Kassel

Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22

Mi. 13.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

Utiliser et approfondir son Français B1

Nous discutons, nous lisons des articles de magazines, nous nous racontons des histoires lues, nous écoutons et parfois même nous jouons sans jamais oublier la grammaire bien évidemment. Pour résumer: Tout pour le plaisir d'en savoir plus dans une ambiance détendue.

T4371 / Catherine Descarpentris

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303

Do. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

Conversation B1

Entdecken Sie Frankreich und die französischsprachigen Länder. Wir werden interessante Diskussionen führen und den Wortschatz erweitern, ohne dabei die Grammatik zu vernachlässigen.

Voyages neu B1, ab Lektion 2B.

**T4372 / Julie Bastien****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 11.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

Parlons de thèmes actuels B1/B2

Révisions grammaticales à l' aide d' exercices variés et lecture. Les textes seront choisis au début du semestre.

Max. 7 Teilnehmende.

T4376 / Christina Blank**Fulda-Ihringshausen**

Gesamtschule, Weserstr. 38
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

Parlons Français! Conversation française B1/B2

Vous avez déjà de bonnes connaissances de base que vous aimeriez activer? Vous souhaitez mieux connaître la culture francophone? Vous avez envie de gagner plus d'aisance à l'oral? Venez bavarder avec nous dans une atmosphère sympathique et détendue! Notre fil rouge? La vie quotidienne et l'actualité en France! Nous travaillons à partir de documents authentiques très variés. On révisera également certains points de grammaire.

Bonne humeur garantie!

Max. 7 Teilnehmende.

T4377 / Muriel Couture-Brieu-Vicum**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 19.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 123 €

Französisch B2**Pratiquez avec plaisir B2**

Dans votre vie quotidienne vous n'avez pas l'occasion d'utiliser vos connaissances du français. Dans ce cours nous lisons et parlons sur différents thèmes, pratiquons le vocabulaire et la grammaire dans une ambiance détendue.

T4380 / Viviane Younès**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Rencontre et discussions B2

Au cours de ce semestre, nous parlerons des thèmes proposés par la lecture d'un roman contemporain, de nos expériences et nous ferons une petite révision grammaticale.

T4381 / Françoise Meyer**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Französisch C1**Lecture et conversation C1**

Notre base de travail est le magazine „Ecoute“. Ensemble nous discuterons sur des articles choisis, sans oublier les points de grammaire rencontrés au fil de la lecture.

T4389 / Volker Borbein**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 13.9. / 9:00 - 10:30 / 15 Termine / 96 €

Rencontre et conversation C1

La lecture d'un roman contemporain choisi au début du semestre sera la base de nos entretiens. Pour le perfectionnement grammatical des exercices de tous genres vous seront proposés.

T4390 / Françoise Meyer**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Rencontre et débats C1

Dans une ambiance détendue nous vous proposons de parcourir un roman contemporain choisi en début de semestre et d'en discuter les thèmes principaux. La conversation courante sera renforcée par la révision et l'emploi de points grammaticaux délicats.

T4392 / Françoise Meyer**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 13.9. / 10:30 - 12:00 / 15 Termine / 96 €

Conversation C1

Cours de conversation.

T4394 / Joselyne Torrent-Althans**Kaufungen-Oberkaufungen**

Ernst-Abbe-Schule, Schulstr. 24
Mo. 11.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

Italienisch**Italienisch an 2 Wochenenden A1.1**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

T4400 / Loredana Zanne**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 3.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 4.11. / 10:00 - 15:00
So. 5.11. / 10:00 - 15:00
Fr. 17.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 18.11. / 10:00 - 15:00
So. 19.11. / 10:00 - 15:00
6 Termine / 96 €
Anmeldung bis 26.10.

Italienisch A1.1

Chiaro A1 ab Lektion 1.

T4401 / Marco Bartalucci

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 96 €

T4402 / Anna-Maria Lo Voi

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 20.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 96 €

T4403 / Marzia Bogino

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Di. 5.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €

T4404 / Andrea Mai

Chiaro A1, ab Lektion 1.

Kaufungen-Oberkaufungen

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 153 €

T4405 / Stella Valentini

Chiaro A1 ab Lektion 1.

Ahnatal-Weimar

Helfensteinschule, Schulstr. 12
Di. 19.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

Italienisch A1 für den Urlaub

Italienisch für den Urlaub, ab Lektion 1. Klett Verlag.

T4406 / Silvio Sciolti**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 11.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Italienisch A1.2

Chiaro A1, ab Lektion 3/4.

T4407**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Di. 19.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 77 €

T4408 / Silvio Sciolti

Chiaro A1, ab Lektion 3.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Do. 14.9. / 11:45 - 13:15 / 15 Termine / 153 €

Sprachwochenende Italienisch

Erleben und erlernen Sie die italienische Sprache intensiv am Wochenende. Sie haben die Möglichkeit, über das Jahr verteilt Ihre Italienischkenntnisse in verschiedenen Niveaustufen zu erweitern. Die Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten. Ein Quereinstieg in die Wochenkurse ist jederzeit möglich.



T4409 / Marco Bartalucci
Chiario A1, ab Lektion 3/4.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 12.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 153 €

T4410 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo
Chiario A1, ab Lektion 3/4.
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 12.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 153 €

T4415 / Marco Bartalucci
Chiario A1, ab Lektion 8/9.
Baunatal-Altenbauna
vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

T4416 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo
Chiario A1, ab Lektion 5/6.
Max. 7 Teilnehmende.
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101
Fr. 15.9. / 14:00 - 15:30 / 15 Termine / 153 €

T4417 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo
Chiario A1, ab Lektion 8/9.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 11.9. / 13:30 - 15:00 / 15 Termine / 96 €

T4418 / Andrea Mai
Espresso 1, ab Lektion 8.
Max. 7 Teilnehmende.
Kaufungen-Oberkaufungen
Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Do. 14.9. / 17:00 - 18:30 / 10 Termine / 102 €

T4420 / Silvio Sciolti
Chiario A1, ab Lektion 5/6.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Italienisch A2

Chiario! A2, ab Lektion 2/3.

T4425 / Loredana Zanne
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4433 / Silvio Sciolti
Chiario A2, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 12 Termine / 122 €

T4439 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo
Corso di conversazione.
Vellmar-Obervellmar
Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Mi. 20.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

T4440 / Marzia Bogino
Chiario A2, ab Lektion 6/7.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Do. 7.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

T4441 / Cristina De Vettori-Glatzel
Chiario A2, ab Lektion 9/10. Die praktische Anwendung der Sprache wird trainiert.
Max. 7 Teilnehmende.
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 13.9. / 17:00 - 18:30 / 12 Termine / 122 €

T4442 / Claudia Panetta-Möller
Lektüre und Materialien von der Kursleiterin.
Max. 7 Teilnehmende.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 18.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 153 €

T4446 / Cristina De Vettori-Glatzel
Espresso 2, ab Lektion 9/10.
Vellmar-Niedervellmar
Grundschule, Jahnstr. 13
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 12 Termine / 77 €

Italienisch B1

Italienisch B1

Espresso 3, ab Lektion 1.

T4447 / Marzia Bogino
Kassel
Bürgerhaus Harleshausen, Rolf-Lucas-Str. 22
Mo. 4.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4460 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo
Azzuro B1, ab Lektion 7/8.
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 153 €

T4461 / Claudia Panetta-Möller
Lektüre in Absprache mit den Teilnehmenden.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 13.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 96 €

T4463 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo
Chiario B1, Lektion 3/4 e lettura di una storia.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €



T4467 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo
Azzurro più, ab Lektion 7/8.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54
Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4472 / Silvio Sciolti

Chiaro B1, ab Lektion 10.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Do. 14.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 153 €

T4473 / Silvio Sciolti

Im Alltag kommen wir nicht oft genug dazu, Italienisch anzuwenden. In diesem Kurs werden wir miteinander reden, Wortschatz und Grammatikkenntnisse festigen und erweitern. Unterrichtsmaterialien werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

Italienisch B1/B2

Lehrbuch wird am Anfang des Semesters bekanntgegeben.

T4479 / Stella Valentini

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mo. 25.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

T4480 / Loredana Zanne

Insieme B1, ab Lektion 10/11.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 153 €

Il cinema Italiano oltre la commedia

Il cinema italiano dei nostri giorni, per raccontare la vita, per divertire, per guardare oltre la commedia. Sarà anche possibile assistere alla settimana del cinema italiano presso Film-ladenkino.

T4483 / Vanda Mancinelli-Höhne

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Fr. 15.9. / 16:00 - 17:30 / 12 Termine / 77 €

Italienisch B2

Corso di lettura B2

Leggere giornali e riviste in lingua italiana per discutere e conoscere meglio il paese Italia.

T4485 / Vanda Mancinelli-Höhne

Wolfhagen

Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

Corso di conversazione B2

Max. 7 Teilnehmende.

T4487 / Cristina De Vettori-Glatzel

Vellmar-Niedervellmar

Grundschule, Jahnstr. 13
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 12 Termine / 122 €

T4488 / Dott. Alessandro Gerlando Arrigo

Conversazione e lettura. Azzurro più, ab Lektion 8/9.

Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

Lingua e civiltà italiana C1-C2

I dibattiti e le conversazioni in questo corso si baseranno sugli spunti offerti dal libro „Nuovo Magari C1/C2“ (Hueber-Verlag), con il quale lavoreremo durante il semestre. Esso infatti offre numerose occasioni per entrare in contatto con la dimensione sociale e culturale italiana contemporanea. Ma non mancheranno le possibilità di esercitare e rivedere vecchi e nuovi punti di grammatica.

T4489 / Stella Valentini

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mi. 20.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

Italienisch C1

Italia ieri, oggi e domani C1

In questo semestre tratteremo temi culturali e storici, leggeremo articoli di giornali e brevi pagine di letteratura, ascolteremo musica e vedremo qualche breve film. Dove è necessario approfondiremo la conoscenza e l'uso della grammatica.

T4490 / Silvio Sciolti

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Conversiamo in italiano! C1

Il nostro corso si basa su due punti principali: la conversazione e l'ascolto della lingua italiana. Prendendo spunti da articoli sulla rivista „ADESSO“ discuteremo su temi culturali e sociali. Renderemo la vostra lingua parlata più fluida e scorrevole e la comprensione auditiva più sicura.

T4491 / Marzia Bogino

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 4.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.

Spanisch

Spanisches Wochenende A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch des Huber Verlages, Ene A1 Teilband 1, ISBN 978-3-19-004295-1.

T4500 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Fr. 27.10. / 17:30 - 20:00
Sa. 28.10. / 10:00 - 17:00
So. 29.10. / 10:00 - 17:00
3 Termine / 70 €
Anmeldung bis 5.10.

Spanisches Wochenende A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch des Huber Verlages, Ene A1 Teilband 2, ISBN 978-3-19-004295-2.

T4501 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 17.11. / 17:30 - 20:00
Sa. 18.11. / 10:00 - 17:00
So. 19.11. / 10:00 - 17:00
3 Termine / 70 €
Anmeldung bis 9.11.

Spanisch A1.1

Con Gusto 1, ab Lektion 1.

T4502 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.9. / 15:30 - 17:45 / 8 Termine / 77 €

T4503 / Pilar Schmidt-Martinez

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 19.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4506 / Laura Prats de Wittig

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo. 18.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4507 / Dirk Brüss

Con gusto A1, ab Lektion 1. Kurs alle 14 Tage.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 15.9. / 17:00 - 19:15 / 10 Termine / 126 €

T4508 / Sonia Villa Vazquez

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4509 / Marcos Goncalves Da Rocha

Con gusto A1, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 18.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €



Spanisch A1.2

Con gusto A1, ab Lektion 3.

T4511 / Christel Bunge Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 12.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4512 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto A1, ab Lektion 3.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4513 / Erica Eunice Henze-Pineda

Con gusto A1, ab Lektion 2/3.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4514 / Mercedes Carbajal de Küllmer

Con gusto A1, ab Lektion 3/4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Do. 14.9. / 11:45 - 13:15 / 15 Termine / 96 €

T4518 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Con gusto A1, Lektion 3/4.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Di. 19.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4519 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto A1, Lektion 6/7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102

Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4520 / Dirk Brüss

Con gusto A1, ab Lektion 3/4. Kurs alle 14 Tage.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Fr. 15.9. / 14:30 - 16:45 / 10 Termine / 153 €

T4525 / Maria Paz Alvarez Del Valle

Con gusto A1, ab Lektion 9/10.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Fr. 15.9. / 11:00 - 12:30 / 15 Termine / 96 €

T4526 / Eleonora Avendaño Morales

Con gusto A1, ab Lektion 11/12.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4529 / Diego Fernando Lora

Con gusto A1, Lektion 7/8.

Ahnatal-Heckershäuser

Gemeindezentrum, Dorfplatz 2

Mi. 13.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

T4530 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A1, ab Lektion 8/9.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4532 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A1, ab Lektion 5/6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4533 / Christel Bunge

Con gusto A1, ab Lektion 11.

Baunatal-Altenbauna

Theodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2

Di. 12.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 96 €

T4535 / Pilar Schmidt-Martinez

Con gusto A1, ab Lektion 11.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16

Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4544 / Poema Lourdes Horstmann

Con gusto A2, Lektion 6/7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4546 / Luz Angela Sanchez Ramirez

Con gusto A2, ab Lektion 6/7.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108

Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €



Spanisch A2

Spanisch A2.1

Für Teilnehmende, die einen schnellen Einstieg in die spanische Sprache finden möchten. Con gusto A2, ab Lektion 2

T4536 / Idaniurka Tamayo Figueroa

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4540 / Abigail Suárez Florez

Con gusto A2, ab Lektion 1.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

T4542 / Cristina Mata Rodriguez

Con Gusto A2, ab Lektion 4/5.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Di. 19.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Spanisch A2.2

Con gusto A2, Lektion 5/6.

T4543 / Diego Fernando Lora

Ahnatal-Heckershäuser

Grundschule, An der Ahna 9

Do. 14.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

T4547 / Beatriz Norie Fujii Gambero

Con gusto A2, ab Lektion 7/8. Max. 7 Teilnehmende.

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Di. 12.9. / 11:00 - 12:30 / 12 Termine / 122 €

T4549 / Joachim Maienborn

Con gusto A2 und Konversation.

Max. 7 Teilnehmende.

Vellmar-Obervellmar

Grundschule, Heckershäuser Str. 54

Do. 17.8. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 122 €

T4551 / Cristina Mata Rodriguez

Con gusto A2, ab Lektion 7/8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4553 / Joachim Maienborn

Curso de conversación y ejercicios gramaticales.

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 16.8. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 77 €

T4557 / Heidi Maienborn

Con gusto A2.

Max. 7 Teilnehmende.

Niestetal-Sandershausen

Grundschule, Mühlenweg 14-16

Mi. 16.8. / 18:00 - 19:30 / 12 Termine / 122 €

**T4558 / Cristina Mata Rodriguez**

Con gusto A2, ab Lektion 11/12.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €**T4560 / Dr. Marlene Montes de Sommer**

Con Gusto A2 ab Lektion 7.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 4.10. / 10:00 - 11:30 / 12 Termine / 77 €**Música en español A2/B1****Tagesseminar**

En este curso leemos y escuchamos canciones del mundo hispanoamericano. Luego, conversamos, comentamos e intercambiamos opiniones sobre las canciones leídas y escuchadas.

T4570 / Dirk Brüß

Con gusto A1, ab Lektion 3/4. Kurs alle 14 Tage.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 3.11. / 14:30 - 18:00 / 21 €
Anmeldung bis 26.10.**Los Incas: vida social, costumbres y tradiciones A2/B1****Tagesseminar**

¿Cómo vivían los Incas? Leemos, comentamos y conversamos sobre interesantes textos acerca de la vida cotidiana de la gente de esta alta cultura prehispánica.

T4571 / Dirk Brüß

Con gusto A1, ab Lektion 3/4. Kurs alle 14 Tage.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Fr. 17.11. / 14:30 - 18:00 / 21 €
Anmeldung bis 9.11.**Spanisch B1****A charlar en español! B1**Este curso tiene lugar dos veces al mes y está dirigido a los que hayan cursado cuatros o cinco semestres de español y quieran mejorar su nivel de expresión oral. Pondremos en práctica todos los conocimientos adquiridos hablando sobre temas de interés general y ejercitando el uso de la lengua en situaciones cotidianas para alcanzar la fluidez deseable. También trataremos temas de gramática propuestos en clase y leeremos y escucharemos historias cortas. Max. 7 Teilnehmende.
Der Kurs findet 14-tägig statt.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.**T4572 / Cristina Mata Rodriguez**

Este curso tiene lugar dos veces al mes y está dirigido a los que hayan cursado cuatros o cinco semestres de español y quieran mejorar su nivel de expresión oral. Pondremos en práctica todos los conocimientos

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Di. 19.9. / 14:30 - 16:00 / 10 Termine / 102 €**Spanisch B1**

Con gusto B1, ab Lektion 9.

T4574 / Marcos Goncalves Da Rocha**Kassel**vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €**T4575 / Marcos Goncalves Da Rocha**

Con gusto B1, ab Lektion 10.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Di. 19.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €**T4576 / Beatriz Norie Fujii Gambero**

Con gusto B1, ab Lektion 5.

Max. 7 Teilnehmende.

KasselOlof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 9:15 - 10:45 / 12 Termine / 122 €**T4577 / Christel Bunge**

Con gusto B1, 6 y repaso de gramática.

Max. 7 Teilnehmende.

Baunatal-AltenbaunaTheodor-Heuss-Schule, Friedrich-Ebert-Allee 2
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 153 €**T4578 / Idaniurka Tamayo Figueroa**

Con gusto B1, ab Lektion 11, Lektüre und Konversation.

Max. 7 Teilnehmende.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 153 €**T4580 / Heidi Maienborn**

Curso de conversación; además ejercicios gramaticales.

Max. 7 Teilnehmende.

Vellmar-ObervellmarGrundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 17.8. / 19:00 - 20:30 / 12 Termine / 122 €**T4581 / Luz Angela Sanchez Ramirez**

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt). Civilizaciones precolombinas los Mayas.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €**T4582 / Luz Angela Sanchez Ramirez**

Español Actual 2, ab Lektion 26/27.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mo. 11.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €**T4583 / Luz Angela Sanchez Ramirez**

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt). Civilizaciones precolombinas los Mayas.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €**Curso de repaso B1/B2**

Conversación, lectura, audición y diferentes ámbitos de la gramática.

T4586 / Dagmar Jörg**Baunatal-Altenritte**Vereinshaus, Ritterstr. 1
Do. 14.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 96 €**Spanisch B2****Curso de conversación B2**

Es un curso de conversación de temas que pudieran interesar a los participantes. Utilizaremos artículos de periódicos y leeremos algo de literatura. Si se da la oportunidad veremos y discutiremos sobre algunas películas que pudiéramos disponer. Trataremos los temas de gramática propuestos por los participantes al comienzo del semestre. Es un curso adecuado para repetir y repasar temas de gramática.

T4587 / Enrique Catalan**Kassel**vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 25.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €**Jorge Luis Borges - literato argentino**

¿Os apetece conocer al famoso literato argentino Jorge Luis Borges?

Nos ocuparemos de su biografía y también empezaremos a leer un cuento.

T4589 / Mercedes Carbajal de Küllmer**Kassel**vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 10.11. / 15:00 - 18:30 / 20,50 €**Spanisch B2**

Spanisch für Interessierte mit Vorkenntnissen B1, die nach einer Lernpause erneut starten möchten. Visto bueno, ab Lektion 10.

T4590 / Pilar Schmidt-Martinez**Kassel**vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mi. 13.9. / 9:30 - 11:00 / 15 Termine / 153 €**T4591 / Luz Angela Sanchez Ramirez**

Descubrir España y Latinoamérica (Verlag Langenscheidt). Movimientos indigenistas.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 19.9. / 10:00 - 11:30 / 15 Termine / 96 €**T4592 / Enrique Catalan**

Curso de conversación con textos periodísticos. Gramática: subjuntivo y pasados.

Kasselvhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 26.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €**T4593 / Heidi Maienborn**

Conversaciones y discusiones de temas actuales: repasar y practicar temas gramaticales.

Vellmar-ObervellmarGrundschule, Heckershäuser Str. 54
Do. 17.8. / 17:30 - 19:00 / 12 Termine / 77 €**T4594 / Christel Bunge**

Conversación, lectura de textos y gramática según interés.

Max. 7 Teilnehmende.

WolfhagenWilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 11.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 153 €



Sprachen

Spanisch B2/C1

Bachillerato B2, Lektion 5/6.

T4595 / Marcos Goncalves Da Rocha

Bachillerato B2, Lektion 5/6.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Spanisch C1

Conversación, gramática y ejercicios

En este nuevo semestre dividiremos el tiempo de nuestro curso en tres partes: Una parte dedicada a conversación sobre el acontecer en el mundo y en Kassel. Utilizaremos para ello, circunstancialmente, textos periodísticos de España e Hispanoamérica. Una segunda parte dedicada a la gramática: trataremos los pasados, el subjuntivo, etc. Una tercera parte la dedicaremos a ejercicios de comprensión auditiva: trabajaremos con vídeos, películas etc. y conversaremos sobre lo visto.

T4596 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Do. 28.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Literatura C1

En este curso leemos un libro de un autor español o latinoamericano. Nuestro interés es no sólo conocer algo sobre la literatura de los diversos países sino también descubrir algo más sobre el contexto cultural y político en el que se desarrolla la trama de las novelas. Las experiencias y vivencias de los participantes en relación a este tema son parte de nuestra conversación. La obra que leeremos será dada a conocer en el primer encuentro.

T4597 / Enrique Catalan

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

Mi. 20.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Altgriechisch

Altgriechisch B2

Ianua Linguae Graecae, ab Lektion 42.

Max. 7 Teilnehmende.

T4610 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee

19, Raum H.16

Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

Spanisch B2 | C1 | Altgriechisch | Althebräisch | Arabisch |
Bengalisch | Chinesisch

Althebräisch

Althebräisch A1

Die Hebräische Bibel ist eine der grundlegenden Quellen der abend- und morgenländischen Kultur. Sowohl das Judentum als auch das Christentum und der Islam verdanken sich unter anderem der Hebräischen Bibel. Zahlreiche religiöse, anthropologische und kulturelle Vorstellungen erschließen sich erst durch die Kenntnisse der zugrundeliegenden Sprache. Der Kurs wird neben der Einführung in das hebräische Alphabet Grundkenntnisse des biblischen Hebräisch und der Kultur des altorientalischen Israel vermitteln. Der Kurs ist für Teilnehmende mit Grundkenntnissen geeignet. Lehrbuch: Siebenthal, Heinrich von (Hg.): Thomas O Lambdin: Lehrbuch Bibel-Hebräisch, Gießen 2008, ab Lektion 14/15. Wörterbuch: Langenscheidts Taschenwörterbuch

T4612 / Dr. Jürgen Wolf, Pfarrer

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee

19, Raum H.16

Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 10 Termine / 102 €

Arabisch

Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bekannt gegeben.

T4617 / Ghania Lutteropp

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Arabic introduction course

This introduction course is for learners who are willing to learn Arabic alphabet, basics of reading and writing and forming simple sentences. The language used in this course is mainly Arabic while the explanation might vary between English and German, as needed.

T4620 / Aminah Sulaiman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 9 Termine / 94 €

Arabic A1

T4621 / Aminah Sulaiman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302

Mi. 29.11. / 18:15 - 19:45 / 6 Termine / 63 €

Arabisch A1.2

Salam! neu A1- A2, ab Lektion 6/7. Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

T4622 / Nagwat Hafez

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019

Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

T4628 / Nagwat Hafez

Für Teilnehmende mit Vorkenntnisse. Lehrbuch wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409

Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

Arabisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

T4629 / Nagwat Hafez

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee

19, Raum H.16

Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 126 €

Bengalisch

Bengalisch - Ein Workshop am Wochenende

Vermittelt werden einfache elementare Sprachanwendungen auf Bengalisch für den Alltag. Themen sind u.a. Begrüßung, Dank und Verabschiedung; Name, Land und Beruf erfragen; sich nach dem Befinden erkundigen; Eingeführt wird in die Aussprache und Betonung bengalischer Wörter sowie in die Landeskunde.

T4633 / Suman Chowdhury

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308

Sa. 4.11. / 10:00 - 15:30

So. 5.11. / 10:00 - 15:30

2 Termine / 38 €

Anmeldung bis 26.10.

Chinesisch

Chinesisch A1.1 Wochenende

Dieser Schnupperkurs ist geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen wir die Sprache, die Kultur und auch die Schriftzeichen kennen. Die Veranstaltung dauert nur 2 Tage jeweils 6 Unterrichtsstunden und macht Sie mit den ersten Grundlagen der chinesischen Sprache vertraut. Der Kurs kann gerne fortgeführt werden.

**T4638 / Wen Tomusch****Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
 Sa. 2.12. / 10:00 - 15:30
 So. 3.12. / 10:00 - 15:30
 2 Termine / 66 €
 Anmeldung bis 23.11.

Jetzt Verstehe Ich die Chinesen (A2/B1)

In diesem Kurs wollen wir zusammen kleinen Texten und Geschichten aus verschiedenen Lebensbereichen auf Chinesisch lesen und darüber sprechen. Man lernt nicht nur die Grammatik, die Sprache, sondern auch die kulturelle Hintergründe. Dieser Kurs wird betrachtet als eine Kombination aus Sprachen Kurs und interkulturellem Training. Wer an diesen Kurs teilnehmen möchte, sollte Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 besitzen.

T4640 / Wen Tomusch

Für max. 7 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Di. 12.9. / 18:15 - 19:15 / 15 Termine / 102 €

Chinesisch A1.2

In diesem Kurs werden wir uns mit der chinesischen Sprache (mündlich und schriftlich) beschäftigen. Im Unterricht arbeiten wir mit dem Buch „Unvergessliches Chinesisch Band A“ (Lehr/Arbeitsbuch) ab Lektion 10. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert.

T4643 / Wen Tomusch**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Di. 12.9. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 102 €

Han Zi- Chinesische Schriftzeichen A1

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen mit geringen oder ohne Vorkenntnisse und hat Lesen und Schreiben zum Fokus. Man beginnt mit einfachen Zeichen, aus deren Abbildung man auf die Bedeutung schließen könnte. Nach dem Kurs ist man in der Lage, Wörter und einfache Sätze zu lesen, schreiben und zu verstehen ohne sich in die Grammatik zu vertiefen.

T4645 / Wen Tomusch**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Mo. 11.9. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 102 €

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.

**Chinesisch B1**

In diesem Kurs werden wir uns mit der chinesischen Sprache (mündlich und schriftlich) beschäftigen. Im Unterricht arbeiten wir mit dem Buch „Unvergessliches Chinesisch Band C (Lehrbuch und Arbeitsbuch)“ und werden voraussichtlich bei Lektion 14 anknüpfen. Zielgerichtet werden Grammatik und Wortschatz erweitert. Nach dem Studium von Stufe D ist man in der Lage, HSK 2 zu schaffen.

T4647 / Wen Tomusch**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
 Mo. 11.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 153 €

Dänisch**Dänisch A1.2**

Dansk for dig neu, Klett Verlag. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

T4650 / Jens-Herbert Christensen**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Do. 14.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 96 €

T4651 / Jens-Herbert Christensen**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Do. 14.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

Dänisch A2/B1

Für Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen.

Vi snakkes ved. Freie Rede, lesen und Texte schreiben.
 Max. 7 Teilnehmende.

T4653 / Jens-Herbert Christensen**Kassel**

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
 Di. 12.9. / 19:30 - 21:00 / 10 Termine / 102 €

Finnisch**100 Jahre Finnland**

Weltweit Rang zwei bei der Gleichberechtigung der Geschlechter und einer der wohlhabendsten EU-Staaten. Finnland feiert 2017 den 100. Geburtstag.

Die Wege des skandinavischen Landes in die Unabhängigkeit, die gesellschaftliche und kulturelle Emanzipation von Schweden und Russland ist das erste Thema des Vortrages. Es folgen Analysen heutiger gesellschaftlicher Strömungen und kultureller Besonderheiten. Nokia, Mücken und Sauna dürfen natürlich nicht fehlen, Heavy Metal-Musik, sportliche Erfolge und Design-Ikonen kommen zur Sprache. Was die Identität der Nation ausmacht, weiß die finnische Kulturwissenschaftlerin Dr. Marketta Göbel-Uotila zu berichten – auch, wenn sie schon viele Jahre in Deutschland lebt. Sie studierte Ökonomie, Literatur- und Theaterwissenschaften in Helsinki und Bochum und war neben ihrer Seminar- und Vortragstätigkeit zehn Jahre als Kabarettistin unterwegs. Auf ihrer historisch-kulturellen Spurensuche nach deutsch-finnischen Begegnungen variiert sie gerne kreativ den Stand der Forschung. Bei ihrer kurzweiligen Überblick rund um die bunte Geschichte der rüstigen 100-jährigen „Miss Finnland“ beantwortet sie Fragen von Finnlandliebhabern und solchen, die es werden wollen. In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft und mit freundlicher Unterstützung der Stadt Kassel.

Dr. Marketta Göbel-Uotila**Kassel**

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
 Sa. 18.11. / 16:00 - 18:00 / gebührenfrei



Finnisch A1.2

Für max. 7 Teilnehmende.
Yksi, kaksi, kolme, Band 1.

T4656 / Anne Niskanen

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

Finnisch B1

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Yksi, kaksi, kolme Band 2.
Max. 7 Teilnehmende.

T4657 / Anne Niskanen

Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee
19, Raum H.16
Mi. 20.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 153 €

Hindi

Hindi Wochenende

Wochenendseminar

Hindi ist die zweit meist gesprochene Sprache der Welt mit über 350 Millionen Muttersprachlern. Neben Indien, dem Herkunftsland dieser Sprache, wird Hindi auch in beliebten Urlaubsorten wie Mauritius und Fidschi von einer Bevölkerungsmehrheit gesprochen. Hindi ist eine sehr poetische Sprache, die sich durch Einflüsse aus zahlreichen Kulturen und Dialekten auszeichnet. So kommt die Sprache ursprünglich aus dem Sanskrit und beinhaltet beispielsweise Elemente aus dem Arabischen. In der deutschen Sprache finden sich inzwischen einige Wörter, die ihren Ursprung im Hindi haben. So sind z.B. bekannte Wörter, wie Schampoo, Dschungel, Bungalow oder Chutney aus dieser indischen Sprache abgeleitet. Dieser Kurs möchte Ihnen diese Sprache in Wort und Schrift vermitteln. Er wird von Frau Gloria Lal, einer echten Muttersprachlerin, geleitet. Frau Lal ist ausgebildete Lehrerin, die sowohl in Indien als auch in Deutschland unterrichtet hat. Der Kurs kann fortgesetzt werden.

T4659 / Gloria Lal

Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Fr. 27.10. / 17:30 - 19:30
Sa. 28.10. / 10:00 - 14:00
So. 29.10. / 10:00 - 14:00
3 Termine / 62 €
Anmeldung bis 19.10.

Standardsprachkurse haben mindestens acht und höchstens fünfzehn Teilnehmer. Intensivkurse sind Sprachkurse mit mindestens fünf und höchstens sieben Teilnehmern.



Japanisch

Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

T4660 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Min-nano Hihongo.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 15.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

T4662 / Tetsu Kido

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 13.9. / 16:45 - 18:15 / 15 Termine / 96 €

T4663 / Tetsu Kido

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 96 €

T4664 / Tetsu Kido

Für max. 7 Teilnehmende mit Vorkenntnissen.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 19:15 - 20:15 / 10 Termine / 102 €

T4665 / Tetsu Kido

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 15.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

T4668 / Tetsu Kido

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

Japanisch A2.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Intensivkurs, max. 7 Teilnehmer.

T4675 / Tetsu Kido

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 18:00 - 19:00 / 10 Termine / 102 €

T4676 / Tetsu Kido

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.
Jugendbuch.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 13.9. / 18:30 - 20:00 / 15 Termine / 96 €

Latein

Latein für Studierende - Kurs mit Abschlussprüfung

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen, zum Erlernen der Grundkenntnisse, Vorbereitung und Ablegen der Latein Prüfung für Studierende an Hochschulen.
Der Kurs ist für Studierende der Universität Kassel im Fach Geschichte (FB 05) gedacht, die ohne Zeitdruck und mit Spaß an der Freude zu Lateinkenntnissen auf dem Stand des Anforderungsniveaus A 2 geführt werden. Am Ende des Kurses sind die Studierenden so präpariert, dass sie eine interne Prüfung ablegen und damit ein von der Universität Kassel anerkanntes Lateinzertifikat bezüglich studienrele-



vanter Sprachkenntnisse erwerben können. Auch für Studierende anderer Fächer, die sich auf universitätsinterne Prüfungen vorbereiten und in die Inhalte der lateinischen Grammatik und Syntax eingeführt werden wollen, ist dieser Kurs geeignet. Besonderer Wert wird insbesondere auf die Schulung einer routinierten und fehlerminimierenden Übersetzungstechnik gelegt.

T4678 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 30.10. / 14:15 - 16:30 / 30 Termine / 270 €
Lehrwerk: Latein schnell und sicher aus dem PONS Verlag. ISBN:978-3-12-561894-7

Latein A1.1

Latein, Luana nova Band 1, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.

T4679 / Dr. Andreas Mohr

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 18.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

Neugriechisch

Neugriechisch A1.2

„Griechisch in 24 Stunden“ (Katja Düster), ab Lektion 5.

T4681 / Athena Karagouni-Rehrmann

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Do. 14.9. / 20:00 - 21:30 / 10 Termine / 64 €

T4682 / Athena Karagouni-Rehrmann

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Neugriechisch in 24 Stunden, ab Lektion 8.
Max 7 Teilnehmende.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Fr. 15.9. / 17:30 - 19:45 / 6 Termine / 94,50 €

Neugriechisch A2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 26.

T4683 / Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Do. 14.9. / 16:30 - 18:00 / 15 Termine / 96 €

Neugriechisch B2

Ta nea Ellinika jia xenous, ab Lektion 34.

T4684 / Katja Papia-Düster

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €



Niederländisch

Niederländisch A1.1

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 1.

T4689 / Carla Rutten

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Niederländisch A1.2

Lehrbuch + Arbeitsbuch Wat Leuk A1, ab Lektion 5/6.

T4690 / Carla Rutten

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Norwegisch

Norwegisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Et aar i Norge, Lektion 1.

T4691 / Barbara Kuhnen-Lenz

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 19:30 - 21:00 / 15 Termine / 153 €

Norwegisch für den Urlaub

Wochenendseminar

Planen Sie vielleicht einen Norwegen-Urlaub? Oder kennen und lieben Sie das wunderschöne Land bereits von früheren Reisen her, haben aber wenig von der Sprache verstanden? Und sind es irgendwie „leid“, für eine Kommunikation mit Einheimischen immer auf Englisch ausweichen zu müssen? Zum anderen erscheint es Ihnen zu mühsam oder zeitaufwendig, sich wegen einer Urlaubsreise extra für einen Sprachkurs in Norwegisch anzumelden? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Gleichzeitig ist es ein erster Einstieg in die norwegische Sprache. An zwei Wochenenden lernen Sie bereits so viel, dass Sie sich von da an - nur mit Wörterbuch und evtl. Sprachführer ausgerüstet - in dieser Sprache verständlich machen können. Handouts werden ausgeteilt.

T4696 / Dr. Alexander Keck

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Sa. 2.12. und So. 3.12. / 10:00 - 13:00 / 41 €
Anmeldung bis 23.11.

Snakker du norsk?

Tagesseminar

Schnupperkurs für Anfänger/Innen in der norwegischen Sprache. Dieser Workshop möchte dazu einladen, die norwegische Sprache als eine von drei sehr ähnlichen, miteinander verwandten skandinavischen Sprachen kennenzulernen. Im Brennpunkt stehen eine kurze Einführung in Land, Menschen und Kultur, sprachliche Besonderheiten (Ausssprache, Grammatik, Sprachstruktur), erste Verständigung und einfache kurze Dialoge für ein erstes Gespräch. Handouts werden ausgeteilt.

T4697 / Dr. Alexander Keck

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 103
Sa. 20.1. / 10:00 - 13:00 / 20 €
Anmeldung bis 8.1.



Sprachen

Norwegisch | Persisch | Polnisch | Portugiesisch | Punisch |
Russisch | Schwedisch

Norwegisch B1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Et aar i Norge ab Lekion 15.

T4700 / Barbara Kuhnen-Lenz

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 17:45 - 19:15 / 15 Termine / 153 €

Persisch

Persisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In angenehmem Tempo werden wir die Grundkenntnisse sowie die alltäglichen Redewendungen lernen und somit die richtigen Rahmenbedingungen für Reisende schaffen. In diesem Kurs werden wir unseren Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen setzen und nebenbei auch die ersten Schriftzeichen kennen lernen. Die Unterrichtsunterlagen werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Max. 7 Teilnehmende.

T4701 / Nasser Sanati

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mo. 18.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

Persisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Max. 7 Teilnehmende.

T4703 / Nasser Sanati

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Do. 21.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

Persisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

T4704 / Nasser Sanati

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

Polnisch

Polnisch A1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnisse. Witam! Band 1, ab Lektion 1.

T4707 / Marian Zglinski

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

Polnisch A1.2

Witam! Band 1, ab Lektion 9.

T4708 / Marian Zglinski

Witam! Band 1, ab Lektion 9.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 96 €

T4709 / Marian Zglinski

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 96 €

T4710 / Marian Zglinski

Witam! A1, ab Lektion 6.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €

Portugiesisch

Portugiesisch do Brasil A1.1

Oi Brasil, ab Lektion 1.
Max. 7 Teilnehmende.

T4720 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 15.9. / 13:45 - 15:15 / 15 Termine / 153 €

Portugiesisch do Brasil A2

Oi Brasil, ab Lektion 5/6.
Max. 7 Teilnehmende.

T4721 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 15.9. / 17:15 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

Portugiesisch do Brasil B1

Via Brasil ab Lektion 10.
Max. 7 Teilnehmende.

T4722 / Leyla Marcia Brasileiro

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 15.9. / 15:45 - 17:15 / 15 Termine / 153 €

Punisch

Punisch A1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen. Intensivkurs, mit max. 7 Teilnehmenden. Das Kursmaterial „Punisch an der vhs“ erhalten sie von der Kursleitung.

T4723 / Dr. Andreas Mohr

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 8 Termine / 82 €

Russisch

Russisch A1.2

Jasno! ab Lektion 4.

T4724 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4726 / Lubov Zufall-Korsakowa

Otlitschno A1, ab Lektion 6/7.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Fr. 15.9. / 18:00 - 19:30 / 15 Termine / 96 €

T4727 / Lubov Zufall-Korsakowa

Lehrwerk: Jasno!, ab Lektion 4.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 96 €

Russisch A2

Olitschno A2, ab Lektion 4/5.
Max. 7 Teilnehmende.

T4730 / Lubov Zufall-Korsakowa

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €

Russisch B2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen.

T4737 / Elisabeth Janzer

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 96 €
1,50€ für Kursmaterial

Schwedisch

Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

T4738 / Björn Müller

Tala svenska A1+, ab Lektion 1.
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 19:15 - 20:45 / 15 Termine / 90 €

Schwedisch A2

Tala svenska A2+, ab Lektion 5/6.

T4739 / Björn Müller

Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 13.9. / 17:15 - 18:45 / 15 Termine / 96 €



Schwedisch B1

Max. 7 Teilnehmende.

T4747 / Ellen Hellis

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mi. 13.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 153 €

Schwedisch B2

Sagor och Sanningen, ab Lektion 10.

Max. 7 Teilnehmende.

T4753 / Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 12.9. / 19:45 - 21:15 / 15 Termine / 153 €

Schwedisch C1

Sprakporten, ab Lektion 10.

T4754 / Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 96 €

Schwedisch C1/C2

In einer entspannten Atmosphäre lesen wir schwedische Texte und Literatur und besprechen das Gelesene. Wir erweitern den Wortschatz, verbessern die Aussprache und wiederholen nach Bedarf die Grammatik. Lehrbuch „Läsgodis“ von Natusch/Olofsson, Groa Verlag. 1. Auflage 2013.

T4756 / Björn Müller

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Do. 14.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / 90 €

Tschechisch

Tschechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 6

T4760 / Jana Krech

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 12 Termine / 122 €

Tschechisch A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Tschechisch Schritt für Schritt ab Lektion 15.

T4761 / Jana Krech

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 153 €



Türkisch

Türkisch B1

Günaydin 2, ab Lektion 11.

T4779 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnissen.

Günaydin 1, ab Lektion 1.

T4765 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Türkisch A1.2

Günaydin 1, ab Lektion 3/4.

T4767 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4768 / Sevil Akman

Günaydin 1, ab Lektion 6.

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mi. 13.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4771 / Sevil Akman

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Günaydin 1, ab Lektion 8.

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Türkisch A2.1

Günaydin 2, ab Lektion 1.

T4775 / Sevil Akman

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

Gebärdensprache

Gebärdensprachkurs 1

Wenn Sie Kontakt zu Gehörlosen haben oder entwickeln möchten, können Sie hier Gebärdensprache für die Alltagskommunikation erlernen. Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Kleines Wörterbuch der Gebärdensprache.

T4781 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 20.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 96 €

T4782 / Bernhard Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Mi. 20.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €

Gebärdensprachkurs 2

Kommunikative Bewältigung des Alltags.

Lehrbuch: Wörterbuch der Gebärdensprache

T4783 / Dagmar Ruppert

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Mi. 20.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 96 €



Deutsch als Fremdsprache

Sprachberatung und Einstufungstest.
„Deutsch als Fremdsprache“ im Philipp-Scheidemann-Haus, Kassel, Holländische Str. 72-74
montags um 14:00 und 15:00 Uhr

Unsere Öffnungszeiten sind:
Mo., Mi. 9:00 - 12:00 Uhr
Do. 14:00 - 16:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefonisch erreichbar:
Di. 14:00 - 16:00 Uhr
Do. 09:30 - 12:30 Uhr

Programmverantwortung
Graziella Rode
graziella-rode@landkreiskassel.de

Assistenz
Katharina Hecht
katharina-hecht@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-9892123

Nicole Krause
nicole-krause@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-9892122

Elvira Gebauer
elvira-gebauer@landkreiskassel.de
Telefon: 0561-9892123
Telefax: 0561-9892124

Beratung und Einstufungstest im Land-
kreis Kassel:
vhs-Geschäftsstelle, Kasinoweg 22,
34369 Hofgeismar
Montag, Mittwoch 9:00-11:00 Uhr und
14:00-15:00 Uhr

Marléne Pester
Marléne-pester@landkreiskassel.de

Kerstin Gück
kerstin-gueck@landkreiskassel.de
Tel. 05671-80012224
vhs Haus Alte Kleiderfabrik
Raiffeisenweg 2, 34466 Wolfhagen

Dienstag 10:00-13:00 Uhr
Donnerstag 9:00-11:00 Uhr und 14:00-
15:00 Uhr

Marléne Pester
Marléne-pester@landkreiskassel.de
Tel.: 05692-9873205

Brigitte Böhle
brigitte-boehle@landkreiskassel.de
05692-9873192

Ferien - unterrichtsfreie Zeit:
Herbstferien: 11.10. - 20.10.2017
Weihnachtsferien: 20.12. - 05.01.2018



Prüfungen

An der Volkshochschule Region Kassel fin-
den im Philipp-Scheidemann-Haus folgen-
de anerkannte Prüfungen statt:

telc - Start Deutsch A1
telc - Start Deutsch A2
telc Deutsch B2
telc Deutsch C1
telc C1 Hochschule

Die Prüfungstermine erfragen Sie bitte bei
der Volkshochschule Region Kassel.

telc Zertifikat Deutsch (B1) Prüfungsge-
bühr: 130 €

Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ): ent-
geltfrei für Teilnehmende der Integrati-
onskurse

Prüfungstermine
29.9.17; 27.10.17; 24.11.17; 26.1.18

Anmeldung vhs jeweils 6 Wochen vor Prü-
fungstermin

Teilnahmebescheinigungen werden auf
Wunsch bei regelmäßiger Teilnahme am
Ende des Kurses ausgestellt.

Seit dem 1. September 2008 wird für die
Einbürgerung ein Nachweis über „Kennt-
nisse der Rechts- und Gesellschaftsord-
nung und der Lebensverhältnisse in
Deutschland“ verlangt.
Die Volkshochschule Region Kassel führt
Einbürgerungstests durch und bereitet in
speziellen Kursen auf den Einbürgerungs-
test vor.

Testtermine
27.9.17; 25.10.17; 22.11.17; 24.1.18

Anmeldung jeweils 4 Wochen vor Test-
termin

DaF-Integrationskurse

Die vhs führt im Philipp-Scheidemann-
Haus Basissprachkurse, Aufbausprachkurse
und Orientierungskurse für Ausländerin-
nen und Ausländer nach dem neuen Zu-
wanderungsgesetz durch. Das Entgelt ist
bei Anmeldung bar zu bezahlen. Eine
Rückzahlung ist nach verbindlicher Anmel-
dung nicht möglich. Auf Anfrage kann in
begründeten Fällen ein Antrag auf Ko-
stenbefreiung gestellt werden. Vor der
Kurseinteilung wird ein Einstufungstest
durchgeführt.

Die Kurse laufen jeweils Mo. bis Fr., 8:30 -
12:45 Uhr, das Entgelt beträgt pro Kurs
195 € für 100 UStd.

Die Entgelte für Kurse basieren auf der
Teilnahmezahl von mindestens neun an-
gemeldeten Personen.

Auf Anfrage werden bei Bedarf und ent-
sprechender Teilnahmezahl zusätzliche
Kurse eingerichtet.

A 1

Deutsch-Intensivkurse/Integrations- kurse A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deut-
schen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die
Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger
Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie
einfache Diktate zu schreiben.

T4800
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische
Str. 74 / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

T4801 / Mo.-Fr. 11.9.-10.10.

T4802 / Mo.-Fr. 23.10.-21.11.

T4803 / Mo.-Fr. 22.11.-19.12.

T4804 / Mo.-Fr. 8.1.-2.2.

T4800W / Valentina Weide, Leonid Lysenko
Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 14.8. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Deutsch-Intensivkurse/Integrations- kurse am Nachmittag A 1.1

Sie lernen elementare Bestandteile der deut-
schen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die
Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger
Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie
einfache Diktate zu schreiben.

T4800N
Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische
Str. 74
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1



A 2

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).

Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kurzen deutschen Text schreiben können.

T4807**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

T4807B**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

T4808**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse am Nachmittag A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).

Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kleinen deutschen Text schreiben können.

T4808N**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 1.2

In dieser Stufe lernen Sie noch mehr Basisgrammatik, z. B. das Adjektiv, die Präpositionen und die Zeiten (das Perfekt).

Sie lernen, wie man einfache Hörtexte versteht und miteinander zu reden. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen schon einen kleinen deutschen Text schreiben können.

T4808W**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 11.9. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

T4809**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

T4810**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 22.11.-19.12. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

T4811**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 8.1.-2.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A1

Deutsch-Nachmittagskurs A1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

T4815 / Rolf-Peter Kühle**Kaufungen-Oberkaufungen**

Gesamtschule (IGS), Friedrich-Ebert-Str. 28
Di. 12.9. / 15:30 - 17:00 / 30 Termine
Di. und Do. jeweils 15:30 - 17:00 / 132 €
Berliner Platz 1 Neu, Lektion 7

Deutsch-Nachmittagskurs A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

T4816 / Helene Stach**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Do. 14.9. / 16:00 - 19:15 / 15 Termine / 132 €

Deutsch-Abendkurse A 1

Sie lernen elementare Bestandteile der deutschen Grammatik, z. B. den Akkusativ und die Verbkonjugation, die Aussprache wichtiger Wörter und das Lesen einfacher Texte sowie einfache Diktate zu schreiben.

T4822**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 11.9.-12.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 220 €

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

T4840**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

T4841**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

T4841B**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

T4842**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse am Nachmittag A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

T4842N**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 A2



Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.1

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

T4842W

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Mo. 23.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

T4843

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo.-Fr. 22.11.-19.12. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

T4844

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo.-Fr. 8.1.-2.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

T4847 Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:30 - 12:45

T4847N Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 13:30 - 17:45

T4848 Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:30 - 12:45

T4849 Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 8:30 - 12:45

T4849B

Baunatal-Altenbauna

vhs-Haus, Am Erlenbach 5

Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 8:15 - 12:30 /

20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

T4850

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12

Mo.-Fr. 22.11.-19.12. / 8:30 - 12:45 /

20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2



Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse am Nachmittag A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

T4850N

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo.-Fr. 22.11.-19.12. / 13:30 - 17:45 /

20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse A 2.2

In dieser Stufe erlernen Sie die letzten Bestandteile der elementaren deutschen Grammatik, z. B. den Konjunktiv II und das Passiv. Sie halten Ihre ersten Referate und schreiben längere Texte. Und vor allem: Nach diesen vier Wochen sind Sie in der Lage, bestimmte deutsche Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

T4850W

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“

Mi. 22.11. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Berliner Platz NEU 2

T4851

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo.-Fr. 8.1.-2.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine /

220 €

Lehrbuch: Linie 1 A2

Deutsch-Abendkurs A 2

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

T4865 / Anna Coviello

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mo. 11.9.-12.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine

Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 220 €

B 1

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

T4880 Mo.-Fr. 14.8.-8.9.

T4881 Mo.-Fr. 11.9.-10.10.

T4882 Mo.-Fr. 23.10.-21.11.

T4883 Mo.-Fr. 22.11.-19.12.

T4880H

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008

Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine /

220 €

Lehrbuch: Linie 1 B1

**T4883B****Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 22.11.-19.12. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4884**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo.-Fr. 8.1.-2.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse am Nachmittag B 1.1

Sie wiederholen und vertiefen Ihre Kenntnisse der Basisgrammatik, z. B. verschiedene Modelle der deutschen Nebensätze. Sie verbessern Ihre Aussprache und lernen auf gezielte Fragen richtig und umfassend zu antworten. Und vor allem: Sie lernen, Ihre Meinung zu wichtigen Dingen zu sagen.

T4884N**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 8.1.-2.2. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4884W**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, „Penthouse“
Mo. 8.1. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Berliner Platz NEU 3

Deutsch-Intensivkurse/Integrationskurse B 1.2

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken. Und vor allem: Sie werden nach diesen vier Wochen Deutsche fast immer gut verstehen.

T4888**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4888A**Kassel**

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.12
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4888N**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.8. / 13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4888W**Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €

T4889**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4889H**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4890**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4891**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 22.11.-19.12. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4892**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 8.1.-2.2. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

T4892B**Baunatal-Altenbauna**

vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mo.-Fr. 8.1.-2.2. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €
Lehrbuch: Linie 1 B1

Deutsch-Nachmittagskurse**Deutsch-Nachmittagskurs B1**

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik. Sie lernen, vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören.

T4895 / Helene Stach**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 11.9. / 15:00 - 18:15 / 15 Termine / 132 €

Deutsch-Sprechen und Grammatik B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die schon länger in Deutschland leben und sich mündlich im Alltag verständigen können, jedoch sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen.

T4896 / Helene Stach**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 16:00 - 19:15 / 15 Termine / 132 €

Vorbereitung zum telc-Zertifikat Deutsch B1

Der Kurs bereitet die Teilnehmer gezielt auf die B1-Prüfung (telc) vor. Voraussetzungen sind Grundkenntnisse in Deutsch auf der Niveaustufe B1.

T4897 / Helene Stach**Lohfelden-Vollmarshausen**

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mi. 13.9. / 12:30 - 14:00 / 15 Termine / 66 €

Deutsch-Abendkurs B 1

Sie bereiten sich gezielt auf die Prüfung „Zertifikat Deutsch“ (ZD) vor. Sie erlernen eine elementare sprachliche Sicherheit in vielen alltäglichen Situationen. Sie bekommen immer mehr Gefühl für die deutsche Sprache und beginnen, in der deutschen Sprache zu denken.

T4899**Kassel**

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 11.9.-12.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Mo. und Mi. jeweils 18:00 - 20:15 / 220 €

Orientierungskurse**Orientierungskurs**

Geschichte, Institutionen, Leben in Deutschland
Kassel
Mönchebergsschule, Mönchebergstr. 48c
8:30 - 12:45 / 20 Termine / 245 €

T4913 / Mo.-Fr. 14.8.-8.9.**T4914** / Mo.-Fr. 11.9.-10.10.**T4915** / Mo.-Fr. 23.10.-21.11.**T4916** / Mo.-Fr. 22.11.-19.12.**T4917** / Mo.-Fr. 8.1.-2.2.**T4914W****Wolfhagen**

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 245 €

T4915H**Hofgeismar**

vhs, Kasinoweg 22, Raum 008
Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 8:15 - 12:30 / 20 Termine / 245 €



Prüfungen

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

T4918

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 29.9. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 17.8.

Deutsch-Test für Zuwanderer

T4918A

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 29.9. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei
Anmeldung bis 17.8.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

T4919

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 27.10. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 14.9.

Deutsch-Test für Zuwanderer

T4919A

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 27.10. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei
Anmeldung bis 14.9.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

T4920

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 24.11. / 8:30 - 12:00 / 130 €
Anmeldung bis 12.10.

Deutsch-Test für Zuwanderer

T4920A

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 24.11. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei
Anmeldung bis 12.10.

telc-Zertifikat Deutsch B1

Das Zertifikat B1 dient als Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse für die Einbürgerung.

T4921

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Fr. 26.1. / 8:30 - 12:30 / 130 €
Anmeldung bis 14.12.

Deutsch-Test für Zuwanderer

T4921A

Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Fr. 26.1. / 9:00 - 12:30 / gebührenfrei
Anmeldung bis 14.12.

A1 Prüfung

T4924

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mi. 4.10. / 9:00 - 12:00 / 110 €

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 wird für die Einbürgerung ein Nachweis über „Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland“ verlangt. Im Ankreuz-Verfahren gilt es, mindestens 17 von 33 Fragen richtig zu beantworten. Der Gesamtkatalog umfasst 300 allgemeine Testfragen und 10 Fragen, die sich auf das Land Hessen beziehen.

Jeder Antragsteller erhält seine persönlichen Testfragen.

Die Anmeldung zum Test ist nur persönlich möglich.

T4926

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 27.9. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 28.8.

T4926A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 25.10. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 25.9.

T4927

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 22.11. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 23.10.

T4928

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mi. 24.1. / 15:30 - 17:00 / 25 €
Anmeldung bis 21.12.
Die Anmeldung ist nur persönlich möglich.

B 2

Deutsch-Intensivkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

T4930

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo.-Fr. 14.8.-21.11. / 8:30 - 12:45 / 60 Termine / 660 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

T4930A / Delkhiitsetseg Tuul

K+S Minna-Bernst-Str. 3

Mo.-Fr. 2.10.-22.12. / 8:15 - 12:30 / 58 Termine / 660 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

T4931

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Mo.-Fr. 27.11.-2.3. / 8:30 - 12:45 / 60 Termine / 660 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

T4931A

K+S Minna-Bernst-Str. 3

Mo.-Fr. 8.1.-29.3. / 8:15 - 12:30 / 59 Termine / 660 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Die berufsbezogene Sprachförderung richtet sich an Personen mit Migrationshintergrund bei berufsbezogenem Sprachförderbedarf. Im Einzelnen sind dies: SGBII-, SGBIII-Bezieher, Asylbewerber mit nachrangigem Zugang zum Arbeitsmarkt, Arbeitssuchende und Beschäftigte.

DeuFö B2

T4932

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 28.8.-7.12. / 13:30 - 17:45 / 60 Termine / gebührenfrei

T4932A

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo.-Fr. 11.9.-21.12. / 8:30 - 12:45 / 60 Termine / gebührenfrei



Deutsch-Abendkurs B 2

Dieser erste Teil der Mittelstufe führt Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen zum Niveau B 2.

T4934 / Rudolf Sommer

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 12.9.-13.2. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 / 220 €

werden verschiedenste Themen aus dem Alltags- und Berufsleben behandelt. Sprechen über Fachthemen wird kreativ und mit Spaß vermittelt.

T4936 / Delkhiitsetseg Tuul

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 12.9. / 14:00 - 16:15 / 15 Termine / 112 €

Prüfungen B2

Prüfung B2

T4935

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 104
Di. 21.11. / 8:15 - 12:30 / 160 €
Anmeldung bis 7.11.

T4935A

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 20.12. / 8:15 - 12:30 / 160 €
Anmeldung bis 7.11.

T4935B

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 17.4. / 8:15 - 12:30 / 160 €
Anmeldung bis 7.11.

Deutsch-Konversationskurs B2/C1

Im Konversationskurs trainieren Sie gezielt das Sprechen auf dem Niveau B2 sowie C1 und die aktive Teilnahme an Diskussionen. Sie werden sich flüssiger auf Deutsch ausdrücken können und lernen zahlreiche neue Vokabeln, Redemittel und Redewendungen. In Gruppen

C 1

Deutsch-Intensivkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1, telc-Zertifikat C1 Hochschule oder auf den Test DaF vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

T4941

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 14.8.-21.11. / 8:30 - 12:45 / 60 Termine / 660 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

T4942

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 019
Mo. 8.1.-29.3. / 8:30 - 12:45 / 59 Termine / 660 €
Lehrbuch: wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.

Deutsch-Abendkurs C 1

Sie bereiten sich gezielt auf das telc-Zertifikat C1 vor. In den Bereichen Grammatik, Leseverständnis, Hörverständnis und Sprechfertigkeiten

ten arbeiten Sie systematisch an einer persönlichen Verbesserung Ihrer vorhandenen Kenntnisse.

T4944 / Delkhiitsetseg Tuul

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Di. 12.9. / 18:00 - 20:15 / 33 Termine
Di. und Do. jeweils 18:00 - 20:15 / 220 €

Prüfungen C1

Prüfung C1 Hochschule

T4946

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 409
Mi. 17.1. / 8:15 - 13:15 / 215 €
Anmeldung bis 12.10.

T4947

Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Mi. 11.4. / 8:15 - 13:15 / 215 €
Anmeldung bis 12.10.



TestDaF

Das TestDaF-Zeugnis wird von allen Universitäten und Fachhochschulen in Deutschland anerkannt. Wenn Sie in allen vier Teilprüfungen mindestens die TestDaF-Niveaustufe (TDN) 4 erreicht haben, können Sie an jeder Hochschule studieren. Für manche Fächer an manchen Hochschulen reichen auch niedrigere Ergebnisse. Sie müssen jedoch mindestens TDN 3 erreicht haben.

T4952 / Graziella Rode

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Mi. 20.9. / 10:00 - 15:00 / 175 €
Anmeldung bis 23.8.
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 20. September 2017 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 26.07.2017 - 23.08.2017 möglich ist.

T4954 / Graziella Rode

Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74, Raum 127
Di. 13.2. / 10:00 - 15:00 / 175 €
Anmeldung bis 16.1.
Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung zur Prüfung am 13. Februar 2018 ausschließlich über die Homepage www.testdaf.de im Zeitraum vom 21.11.2017 - 16.01.2018 möglich ist.



Deutsch-Lesen lernen, Schreiben lernen/Integrationskurs

Sie lernen, wie man deutsche Sätze konstruiert, z. B. die Wortstellung im Satz und auch, was ein Nebensatz ist. Sie lernen immer mehr Bestandteile der deutschen Grammatik und vor der Lerngruppe zu sprechen. Sie werden noch mehr Texte von der CD/Kassette hören. Und vor allem: Sie können sich nach vier Wochen mit Deutschen in Alltagssituationen verständigen.

Kassel / Dr. Jacques Bassock, Adeline König
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

T4971/6 / Mo.-Fr. 14.8.-8.9.

T4971/7 / Mo.-Fr. 11.9.-10.10.

T4971/8 / Mo.-Fr. 23.10.-21.11.

T4971/9 / Mo.-Fr. 22.11.-19.12.

T4971/WH1 / Mo.-Fr. 8.1.-2.2.

Kassel / Gerhard Haack

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103

8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

T4972/8 / Mo.-Do. 14.8.-14.9.

T4972/9 / Mo.-Do. 18.9.-9.11.

T4972/WH1 / Mo.-Do. 18.9.-9.11.

T4972/WH2 / Mo.-Do. 8.1.-8.2.

T4974/WH2 / Anette Agel, Petra Engel

Kassel

Mönchebergschule, Mönchebergstr. 48c

Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

T4974/WH3 / Anette Agel, Petra Engel

Kassel

Mönchebergschule, Mönchebergstr. 48c

Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

Kassel / Natalie Rosmanow

Mönchebergschule, Mönchebergstr. 48c

8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

T4975/8 / Mo.-Fr. 14.8.-8.9.

T4975/9 / Mo.-Fr. 11.9.-10.10.

T4975/WH1 / Mo.-Fr. 23.10.-21.11.

T4975/WH2 / Mo.-Fr. 22.11.-19.12.

T4975/WH3 / Mo.-Fr. 8.1.-2.2.

Kassel / Dr. Maha Elnady, Dr. Andreas Mohr

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

8:30 - 12:45 / 20 Termine / 220 €

T4976/4 / Mo.-Fr. 28.8.-22.9.

T4976/5 / Mo.-Fr. 25.9.-9.11.

T4976/6 / Mo.-Fr. 13.11.-8.12.

T4976/7 / Mo.-Fr. 11.12.-19.1.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22

13:30 - 17:45 / 20 Termine / 220 €

T4981H/3 / Mo.-Fr. 14.8.-8.9.

T4981H/4 / Mo.-Fr. 11.9.-10.10.

T4981H/5 / Mo.-Fr. 23.10.-21.11.

T4981H/6 / Mo.-Fr. 22.11.-19.12.

T4981H/7 / Mo.-Fr. 8.1.-2.2.

T4982H/6 / Mo.-Fr. 14.8.-8.9.

T4982H/7 / Mo.-Fr. 11.9.-10.10.

T4982H/8 / Mo.-Fr. 23.10.-21.11.

T4982H/9 / Mi. 22.11.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 112

8:15 - 12:30 / 20 Termine / 220 €

T4983H/5 / Mo.-Fr. 14.8.-8.9.

T4983H/6 / Mo.-Fr. 11.9.-10.10.

T4983H/7 / Mo.-Fr. 23.10.-21.11.

T4983H/8 / Mo.-Fr. 22.11.-19.12.

T4983H/9 / Mo.-Fr. 8.1.-2.2.

T4986/7W / Elena Kalnina-Wilhelm,

Dr. Jacques Bassock

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Mo.-Fr. 14.8.-8.9. / 8:15 - 12:30 /

20 Termine / 220 €

T4986/8W / Elena Kalnina-Wilhelm,

Dr. Jacques Bassock

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Mo.-Fr. 11.9.-10.10. / 8:15 - 12:30 /

20 Termine / 220 €

T4986/9W

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 101

Mo.-Fr. 23.10.-21.11. / 8:15 - 12:30 /

20 Termine / 220 €

Deutsch-Alphabetisierung für Frauen und Männer mit kleinen Kindern

Einführung in die deutsche Sprache mit Alphabetisierung. Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen. Der Unterrichtsraum und ein voll eingerichteter Spielraum liegen nebeneinander. Der Unterrichtsort befindet sich in Wohnungsnähe.

T4988 / Helene Stach

Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2

Mo. 11.9. / 11:05 - 12:35 / 30 Termine

Mo. und Do. jeweils 11:05 - 12:35 / 132 €

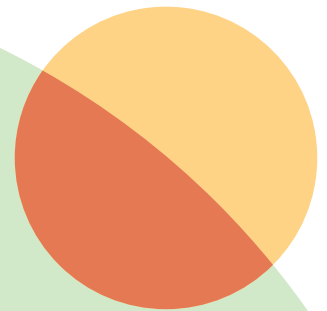
T4989 / Helene Stach

Lohfelden

Evang. Gemeindehaus, Stadion 2

Mo. 11.9. / 9:30 - 11:00 / 30 Termine

Mo. und Do. jeweils 9:30 - 11:00 / 132 €





EDV & Beruf



Angebotsberatung

Wir beraten Sie gerne bei Ihrer Kursauswahl und klären mit Ihnen notwendige Vorkenntnisse.

Bildungsberatung

Sie wollen sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen oder wiedereinsteigen. Wir bieten Ihnen im Rahmen des HESSENCAMPUS KASSEL eine kostenlose und trägerunabhängige vertrauliche Bildungsberatung und informieren Sie über Finanzierungsmöglichkeiten.

www.bildungsberatung-region-kassel.de
Tel. 0561-1003 3202



Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen von HESSENCAMPUS

Finanzierungsberatung

Bildungsprämie – der Prämiegutschein
Erwerbstätige, die mindestens 15 Stunden/Woche arbeiten, über 25 Jahre alt sind und deren zu versteuerndes Jahreseinkommen derzeit 20.000 € bzw. 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten nicht übersteigt, können 50 % ihrer Weiterbildungskosten mit einem Prämiegutschein in Höhe von max. 500 € finanzieren.
www.bildungspraemie.info

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Ansprechpartner/-innen

**Abitur | Lesen und Schreiben für Erwachsene
Kaufmännische Praxis | Management**

Thomas Ewald, Kassel
Tel. 0561-1003 1695 | thomas-ewald@landkreiskassel.de

Regina Piller, Hofgeismar
Tel. 05671-80012222 | regina-piller@landkreiskassel.de

Mathematik

Dr. Wolfgang Jacob, Kassel
Tel. 0561-1003 1697 | wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Computerwelten | Digitale Welten | Tastschreiben am Computer

H.-Friedrich Lammers, Kassel
Tel. 0561-1003 1687 | friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Brigitte Böhle, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3192 | brigitte-boehle@landkreiskassel.de

**Management | Persönlichkeitsentwicklung
Fortbildungen für Pädagogische Fachkräfte | Bildungsberatung**

Elfriede Schäth, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3193 | elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Brigitte Böhle, Wolfhagen
Tel. 05692-987 3192 | brigitte-boehle@landkreiskassel.de

**Fortbildungen Kindertagespflege und Pädagogische
Fachkräfte**

Kerstin Schultheis, Kassel
Tel. 0561-1003 1693 | kerstin-schultheis@landkreiskassel.de



Nachholen von Schulabschlüssen

Abitur

Vorbereitung auf die externe allgemeine Hochschulreifeprüfung für besonders befähigte Berufstätige

Nach den Bestimmungen der Verordnung des hessischen Kultusministers vom 10.7.2003 können Personen, die älter als 25 Jahre sind und eine abgeschlossene Berufsausbildung haben, die Allgemeine Hochschulreife für besonders befähigte Berufstätige mit einer externen Prüfung erwerben. Zur Prüfungsvorbereitung bietet die vhs Region Kassel Unterricht in den Fächern Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie und Geschichte an. In der Regel sind 6 Semester Vorbereitungszeit nötig. Der Unterricht ist im Wesentlichen als Anleitung zum Selbststudium konzipiert. Sie müssen nicht alle Fächer belegen, wenn Sie nur in bestimmten Bereichen lernen wollen. Welche Fächer Sie belegen, entscheiden Sie selbst. Alle Fächer können auch einzeln belegt werden. Die Kosten betragen bei der Belegung aller fünf Fächer pro Semester 300 €. Ein Fach kostet 60 € pro Semester. Wenn Sie am Mathematik-Kurs teilnehmen, ist der Grundkurs in diesem Fach für Sie gebührenfrei.

Wenn Sie nicht an der Abiturprüfung für besonders befähigte Berufstätige teilnehmen wollen, sondern sich selbstständig auf die reguläre Externe Abiturprüfung vorbereiten, sind unsere Vorbereitungskurse ebenfalls für Sie geeignet. Wenn Sie kein Abitur machen wollen, aber in allen oder einzelnen Fächern Kenntnisse vertiefen möchten, sind Sie uns ebenfalls willkommen.

Unterrichtszeiten:
Mo., Di. und Fr. 18:15 - 21:30
Volkshochschule, Raum 303 und 102
Gesamtleitung: Thomas Ewald, Tel. 0561-1003-1695

Beginn: 11.9.2017
Teilnahme ist nur möglich nach dem Besuch der Info-Veranstaltung oder nach persönlicher Rücksprache mit der Bereichsleitung, Tel. 0561-1003-1695 oder 0561-1003-1697. Auf diese Art und Weise stellen wir sicher, dass die Teilnehmenden die notwendigen Voraussetzungen erfüllen.

Für alle anderen Schulabschlüsse ist in Kassel die Abendschule zuständig. Dort können Erwachsene das Abitur, die Fachhochschulreife, den Realschulabschluss oder den Hauptschulabschluss erwerben.

Abendschule Kassel
Ysenburgstr. 41
34125 Kassel
Tel.: 0561- 87 40 54

E-Mail: sekretariat@abendschule-kassel.de
Internet: www.abendschule-kassel.de

Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

An diesem Abend erhalten Sie alle notwendigen Informationen. Sollten Sie an dem Termin nicht können, verabreden wir uns gerne an einem anderen Tag mit Ihnen. Rufen Sie an unter 0561-1003-1695.

Thomas Ewald, Dr. Wolfgang Jacob
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 5.9. / 18:00 - 19:00 / gebührenfrei

Abitur, Geschichte

T5001 / Thomas Ewald
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 11.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 66 €

Abitur, Englisch

T5002 / Dr. Sarah Thelen
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Mo. 11.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 66 €

Abitur, Deutsch

T5003 / Hans-Peter Ziegler
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 66 €

Abitur, Biologie

T5004 / Dr. Wolfgang Jacob
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Di. 12.9. / 20:00 - 21:30 / 15 Termine / 66 €

Abitur, Mathematik, Grundkurs

T5005 / Friedhelm Wende
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 15.9. / 17:30 - 19:00 / 15 Termine / gebührenfrei

Abitur, Mathematik

T5006 / Friedhelm Wende
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 308
Fr. 15.9. / 19:00 - 20:30 / 15 Termine / 66 €

Mathematik

Mathematik für die Oberstufe

Analysis I

In diesem Kurs werden Unterrichtsinhalte des Gymnasiums (E1, E2, Q1) bzw. der FOS 12 lebensnah behandelt. Es werden ausgewählte Aufgaben zu Abfallminimierung, größter Regenwassermenge, Kostenfunktionen und Grenzkosten, maximalem Gewinn, Steuer und Grenzsteuersatz, mathematischer Modellierung von komplexen Profilen, Wachstumsprozessen und vielem mehr thematisiert. Diese zeigen praxisnah, was mithilfe der Differenzial- und Integralrechnung berechenbar ist. Abstrakte Regeln der Analysis werden durch Beispiele aus dem täglichen Leben anschaulich und somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Ältere ohne oder mit Abitur sind sehr willkommen. Für Klasse 9 und 10 ist der Kurs T6500 „Mathenachhilfe“ geeignet. Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck oder ähnliches (mind. 20cm)

T5010 / Rudolf Daum
Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Werkraum 1
Do. 14.9. / 18:15 - 19:45 / 15 Termine / 81 €

Rechtschreibung und Zeichensetzung: Richtig ist wichtig!

Besonders im Berufsleben wirkt ein fehlerfreies Schreiben nach wie vor wie eine Visitenkarte. Ist das „planen/Planen“ des Seminars „gestern nachmittag/Nachmittag“ „gutgelaufen/gut gelaufen“? Was stimmt denn nun? Grundlagen der Rechtschreibung und Zeichensetzung werden mithilfe vieler Übungen vermittelt.

T5013 / Martina Henne
Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mi. 8.11. / 18:00 - 20:00 / 9 Termine / 84 €
Anmeldung bis 30.10.

→ Sprachen für den Beruf siehe
Programmbereich Sprachen



Kaufmännische Praxis

Buchführung

Grundkurs

An einfachen Beispielen mit vertiefenden Übungen wird Ihnen ein Einblick in die praktische Buchführung vermittelt. Themen: Gesetzliche Grundlage, Buchungen auf Bestands- und Erfolgskonten (Bilanz, Gewinn und Verlust).

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

T5019 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 13.9. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 / 130 €

Anmeldung bis 7.9.

+ Kosten für Fotokopien

Gebührenermäßigung für Schüler/-innen auf Anfrage

Buchführung

Aufbaukurs

Vertiefung von Buchführungskennnissen mit folgenden Themen:

Abschreibung

Besonderheiten beim Warenein- und verkauf

Belegbuchführung

Privatkontenführung

Umsatz- und Vorsteuer

Weitere Themen nach Absprache.

Lehrbuch: Schmolke / Deitermann: Buchführung für Wirtschaftsschulen, Teil 1

T5022 / Andreas Klauke

Kassel

Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74

Mi. 25.10. / 18:00 - 21:15 / 7 Termine

Mi. und Do. jeweils 18:00 - 21:15 / 130 €

Anmeldung bis 20.10.

+ Kosten für Fotokopien

Buchführung mit Lexware-Buchhalter

Wochenendseminar

Wenn Sie über gute Buchführungskennnisse verfügen und mittels der Software Lexware-Buchhalter auf EDV umsteigen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. EDV-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt, da nur die Anwendungsmöglichkeiten von Lexware-Buchhalter vermittelt werden.

T5023 / Andreas Klauke

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 25.11. / 8:00 - 15:00

So. 26.11. / 8:00 - 15:00

2 Termine / 94 €

Anmeldung bis 20.11.

+ Kosten für Fotokopien

Info-Abend Coaching

An diesem Abend erfahren Sie, was in dem nachfolgend aufgeführten Coaching-Seminar behandelt wird. Der Besuch der Info-Veranstaltung ist Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seminar.

T5033 / Axel Schulz, Unternehmensberater,

Coach

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304

Mi. 29.11. / 20:00 - 21:30 / gebührenfrei

Coaching

Mehr Zufriedenheit und Kreativität im Berufs- und Privatleben

Voraussetzung: Besuch des Info-Abends am 29.11., 20:00 - 21:30 Uhr

Stress und schwierige Situationen im Beruf erfordern Mut, Flexibilität, Authentizität und unser volles Potential. Oft fehlt es an Klarheit und Humor, wenn wir in solchen Situationen feststecken. Man steht sich selbst im Weg. Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit und Intuition scheinen ganz oder teilweise verschüttet zu sein. Man ist von seinem kreativen Potential abgeschnitten.

Praktische Übungen in der Coaching-Gruppe und kollegial ablaufende Begleitung und Unterstützung mit Methoden des „Inneren Teams“, des „Reflecting-Teams“ und der „Kollegialen-Körperorientierten-Coachingkonferenz KKC“ bieten Gelegenheit, die eigenen Themen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und damit neue Lösungswege zu (emp-)finden.

Termine:

15.1.18 (Achtung: ausnahmsweise am

Mo.), Di., 23.1.18, Di., 30.1.18, Di., 6.2.18,

Di., 13.2.18

jeweils 20:00 - 22:15 Uhr

T5034 / Axel Schulz, Unternehmensberater, Coach

Kursort wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Mo. 15.1. / 20:00 - 22:15 / 5 Termine / 70 €
Anmeldung bis 9.1.

Interkulturelle Kommunikation und Kompetenz - Informationstermin

Im Arbeitsalltag - im „Amt“, in der Betreuung, in Arztpraxen, aber auch in der Ausübung des Ehrenamts - ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen für viele alltäglich geworden.

In der Kommunikation bringt die kulturelle Vielfalt sehr unterschiedliche Haltungen und Handlungsweisen zu Tage und die eigene Interkulturelle Kompetenz gewinnt an Bedeutung.

Doch was genau impliziert Interkulturalität? Und wie können Wissen und Erfahrungen bezüglich dieses Themas den Kontakt zu Mitmenschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen verbessern?

Mit dem Ziel, das Themenfeld Interkulturelle Kompetenz näher zu beleuchten und dabei die eigene Interkulturelle Kompetenz zu stärken, das Bewusstsein zu schärfen und Hilfestellung für die Arbeit in interkulturellen Kontexten zu erhalten, möchten wir haupt- und ehrenamtlich Tätige ansprechen, die mit Neuzugewanderten arbeiten und/oder in Kontakt stehen.

Beim Infotermin werden wir verschiedene Aspekte des Themengebiets vorstellen, die Interessen und Bedarfe der Teilnehmenden aufnehmen, sowie erste Absprachen zur Terminierung von zielgerichteten Fortbildungsmodulen, treffen.

Voranmeldungen erwünscht

Kontakt: Anna Sawizki, Tel. 0561-1003-1692

anna-sawizki@landkreiskassel.de oder

Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193

elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

T5035 / Elfriede Schäth, Anna Sawizki

Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102

Di. 26.9. / 17:00 - 20:00 / gebührenfrei

T5036 / Elfriede Schäth, Anna Sawizki

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 115

Di. 7.11. / 17:00 - 20:00 / gebührenfrei

„Mit Kindern kommt Leben in die Bude...“



Der Landkreis Kassel bietet in Kooperation mit der vhs-Region Kassel für Interessierte, mit Wohnsitz im Landkreis, Qualifizierungskurse zur Kindertagespflege an.

Haben Sie Interesse an einer Tätigkeit als Tagesmutter/Tagesvater? Wir beraten Sie gerne:

Fachstelle Kindertagespflege

Gabi Lengemann, Tel. 05611003-1410

Christine Lachmann, Tel. 05611003-1417

Fortbildungsangebote in Kooperation und Auftragsmaßnahmen

Für pädagogische Fachkräfte und Personen, die in spezifischen Tätigkeitsfeldern wie der Kindertagespflege oder in Grundschulen im Bereich Betreuung tätig sind, werden von uns Angebote außerhalb dieser semesterbezogenen Veröffentlichung geplant und durchgeführt. Weiter Informationen zu branchenspezifischen Fortbildungsangeboten bei Elfriede Schäth, Tel. 05692 - 987-3193, elfriede-schaeth@landkreiskassel.de und Kerstin Schultheis, Tel. 0561-1003 1693, kerstin-schultheis@landkreiskassel.de



Business Knigge - Benimm ist wieder in

Bestens ausgebildete Fachkräfte, Spezialisten und gestandene Menschen im Beruf geraten ins Schwitzen bei Fragen wie: „Wer zuerst? Wer geht im Unternehmen voran, wer stellt wen vor, wer begrüßt wen zuerst?“ Gute Umgangsformen sind heute wieder gefragt. Mit „steifer Etikette“ haben diese schon lange nichts mehr zu tun. Vielmehr geht es in diesem Tagesseminar um Sicherheit und Stil im Umgang mit Kunden, Geschäftspartnern und Kollegen als Teil der sozialen Kompetenz. Inhalt:

- Die Macht des ersten Eindrucks
- Grüßen, Begrüßen, Vorstellen, Bekanntmachen
- Stilvolle Umgangsformen von A(uto) bis Z(ahlen im Restaurant)
- Moderne Tischkultur - Umgangsformen à la carte
- Kleidung als Erfolgsfaktor
- Smalltalk - Das kleine Gespräch mit der großen Wirkung

**T5037 / Peter Brockmann
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 2.12. / 9:00 - 16:15 / 40 €
Anmeldung bis 21.11.

Knigge - Essen mit Stil

Satt werden wir alle, wer aber ohne ein flaves Gefühl zu einem Geschäftsessen oder einem gesellschaftlichen Anlass geht, braucht einige Kenntnisse über den stilvollen Umgang mit „Messer und Gabel“. In angenehmer Runde wollen wir nicht nur über die Etikette am Tisch theoretisieren, sondern zeitgemäße Tischsitten bei einem exklusiven 6-Gänge-Menü verankern. Themen sind unter anderem:

- Beginn und Ende des Essens
- Gedeck, Besteck, Serviette
- Wie isst man was?
- Menü und Buffet
- Getränke und Gläser
- Umgangsformen im Restaurant
- Handy und Handtasche

**T5038 / Peter Brockmann
Grebstein**
Deutsche Eiche, Untere Schnurstr. 3
Di. 14.11. / 19:00 - 22:00 / 50 €
Anmeldung bis 31.10.
inkl. Speisen

Knigge - Essen mit Stil - besondere Speisen

Das Besteck von außen nach innen, das größere Glas für Rot-, das kleinere für Weißwein ... Auch der richtige Umgang mit Couvertteller, Fingerfood und Spaghetti ist Ihnen klar. Wie sieht es aber aus mit Hummer, Muscheln oder Geflügelteilen? Auch an diesem Abend wollen wir in netter Runde gemeinsam speisen. In der Menüfolge stehen Gerichte, die wir vielleicht nicht vom heimischen Mittagstisch kennen, und die zum Teil eine eigene Technik erfordern. Themen sind unter anderem:

- Wie isst man Schalen- und Krustentiere, wie faltet man Salat?
- Das passende Getränk wählen
- Modernes Rollenverständnis bei offiziellen Essen
- Wie zerlegt man eine Forelle, wie isst man Wachteln, Hähnchen oder Geflügelteile?

Hinweis: Nicht alle genannten Gerichte werden Bestandteil des Menüs sein. Natürlich soll unser 6-Gänge-Menü „rund“ sein und in seiner Komposition ein kulinarisches Vergnügen darstellen.

**T5039 / Peter Brockmann
Grebstein**
Deutsche Eiche, Untere Schnurstr. 3
Do. 18.1. / 19:00 - 22:00 / 55 €
Anmeldung bis 10.1.
inkl. Speisen

Rhetorik und Gesprächsführung

Wochenendseminar

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und dadurch überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch, den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen werden mit Beispielen, u.a. aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik, untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen. Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
 - Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
 - Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)
- Zusatzkosten: 2,50 für Material, im Kurs zu entrichten

**T5048 / Melanie Tintera
Kassel**
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Sa. 11.11. und So. 12.11. / 9:00 - 16:00 / 94 €
Anmeldung bis 30.9.

Überzeugen durch persönliche Wirkung und Rhetorik

Wochenendseminar

Mit dem Ziel, die eigene Redegewandtheit und Überzeugungskraft zu erhöhen, bietet dieses Wochenendseminar vielfältige Übungen, um die Stärken der persönlichen Wirkung zu erweitern und zielgerichtet einzusetzen.

- Inhalt:
- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Wie wirke ich auf andere? Was verrät die Körpersprache?
 - Tipps zur Gesprächsführung: Fragetechniken einsetzen; Manipulationen erkennen
 - Tipps zum Abbau von Lampenfieber
 - Sprachliche und körperliche Ausdrucksfähigkeit steigern
 - Reden halten

**T5050 / Andrea May
Hofgeismar**
vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Fr. 20.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 21.10. / 10:00 - 17:00
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis 4.10.

**T5051 / Andrea May
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 26.1. / 18:00 - 21:00
Sa. 27.1. / 10:00 - 17:00
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis 16.1.

Zielorientierte Kommunikation in Stresssituationen

Damit es nicht kracht - gelassen und souverän auch in heiklen Situationen

Wochenendseminar

Unerwartete Angriffe und Provokationen fegen das Gehirn leer und rauben uns die Worte. Ist Stress im Spiel, fällt es in Gesprächen und Besprechungen manchmal schwer, eigene Anliegen gezielt auszudrücken. Die richtigen Antworten und Argumente fallen uns erst hinterher wieder ein. Das Seminar bietet Reflexion und Techniken, um sich in Zukunft mit gutem Gefühl an solche Gespräche zu wagen. Lernen Sie neben den kommunikativen Grundlagen die gezielte Vorbereitung und Durchführung von heiklen Gesprächen. Erkennen Sie, wann Sie autoritär und wann Sie partnerschaftlich auftreten können. Lernen Sie, mit Emotionen umzugehen und Killerphrasen zu entschärfen.

- Inhalt:
- Zusammenhang von Stress und Kommunikation
 - Die eigene Position verständlich und überzeugend darstellen
 - Eigene Stärken und Entwicklungspotenziale in der Gesprächsführung erkennen
 - Umgang mit Einwänden und „Killer-Sätzen“
 - Argumentations- und Überzeugungsstrategien
 - Mit Spannungen und Konflikten gelassener umgehen

**T5053 / Andrea May
Wolfhagen**
vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Fr. 29.9. / 18:00 - 21:00
Sa. 30.9. / 10:00 - 17:00
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis 19.9.

**T5054 / Andrea May
Lohfelden-Vollmarshausen**
vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 24.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 25.11. / 10:00 - 17:00
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis 14.11.

Konflikte konstruktiv ansprechen und bewältigen

Wochenendseminar

Für viele Menschen ist es schwer, einen bestehenden Konflikt anzusprechen. Sie sind unsicher, wie andere Konfliktbeteiligte die Anspra-



che auffassen werden und versuchen daher, Konflikte zu unterdrücken. Die Vermeidung eines Konfliktes kann sich nachteilig auf die eigene Gesundheit auswirken. Daher ist es wichtig, Kenntnisse zu erwerben und Fähigkeiten zu entwickeln, um Konflikte transparent machen zu können.

Neben den Basisinformationen über Konflikte wird in diesem Seminar hauptsächlich die Kommunikation im Vordergrund stehen. Ziel des Seminars ist die Ansprache eines Konfliktes und die Durchführung eines Konfliktgespräches. Es ist insbesondere für Menschen gestaltet, die selbst an ihrem Konfliktverhalten arbeiten möchten.

T5055 / Cordula Ruse Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 103
Sa. 28.10. / 9:00 - 16:00
So. 29.10. / 9:00 - 16:00
2 Termine / 80 €
Anmeldung bis 17.10.

Smalltalk

Tagesseminar

Positive Beziehungen zu Menschen aufbauen, Geschäftsbeziehungen entwickeln, Sympathie schaffen - dies und viel mehr können Ziele eines Smalltalks sein. Es ist gar nicht so schwer, denn die Kunst der leichten Unterhaltung kann man lernen.

Inhalt:

- Gesprächseinstiege und Smalltalk-Situationen
- Fragetechniken und aktives Zuhören
- Smalltalk-Themen und „No-Gos“

Lernen Sie, wie Sie vom Einstieg bis zum Abschied eine leichte Konversation führen, wie sich dabei neue Möglichkeiten erschließen und wie Sie Ihr Netzwerk erweitern - beruflich und privat.

T5056 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 013
Sa. 4.11. / 10:00 - 17:00 / 40 €
Anmeldung bis 30.10.

T5057 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Di. 23.1. / 18:00 - 21:00
Di. 30.1. / 18:00 - 21:00
2 Termine / 40 €
Anmeldung bis 9.1.

Schlagfertigkeit

Sie werden verbal angegriffen, jemand versucht, Sie einzuschüchtern oder zu überrumpeln, Sie werden in eine peinliche Situation gebracht oder jemand reißt einen Witz auf Ihre Kosten. Wenn Sie jetzt nicht „wechseln können“, büßen Sie einen Teil Ihrer Souveränität ein.

Meist fallen einem die passenden Antworten auf Angriffe erst später ein. Dabei kann man Schlagfertigkeitstechniken lernen.

Inhalt:

- Wann setzt man einen verbalen Konter und wann nicht - situative Schlagfertigkeit
- Methoden und Muster der schlagfertigen Antwort - verschiedene Techniken der

- Schlagfertigkeit
- Sein und Schein - körpersprachlich souverän reagieren
- Die feine Replik - maßvoller Umgang mit der Schlagfertigkeit

T5058 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 10.10. / 18:00 - 21:00
Do. 12.10. / 18:00 - 21:00
2 Termine / 40 €
Anmeldung bis 26.9.

T5059 / Peter Brockmann Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Sa. 20.1. / 10:00 - 17:00 / 40 €
Anmeldung bis 10.1.

Körpersprache

Tagesseminar

Fachkompetenz ist die Hauptvoraussetzung für eine seriöse Arbeit. Doch ist sie eine notwendige Selbstverständlichkeit und kein erwähnenswertes Verkaufsargument. Niemand kauft Ihnen etwas ab oder baut mit Ihnen eine Zusammenarbeit auf, wenn er Sie nicht mag. Ihre Wirkung entscheidet. Und daran hat die Körpersprache den größten Anteil. Überzeugen Sie mit einer selbstbewussten Körpersprache - die Grundlagen sind Inhalt dieser Tagesveranstaltung. Erkennen Sie, dass nicht jede Geste immer und überall dasselbe bedeutet, und erfahren Sie, wie Sie die Körpersprache anderer interpretieren können. So optimieren Sie Ihre eigene Körpersprache und setzen sie im Business Alltag positiv ein.

- Sie verstehen die situationsbedingte Körpersprache und lernen, Signale zu erkennen, zu deuten und zu interpretieren.
- Sie lernen, mit Ihrer eigenen Körpersprache

- umzugehen und diese positiv einzusetzen.
- Sie wissen, wie man mit Körpersprache Einfluss auf den Gesprächsverlauf nimmt.
- Sie können die männliche und weibliche Körpersprache unterscheiden.
- Sie merken den Unterschied zwischen echter und „Als-ob-Körpersprache“.

T5060 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Sa. 30.9. / 10:00 - 17:00 / 40 €
Anmeldung bis 19.9.

Selbst- und Zeitmanagement

Wochenendseminar

Unsere Arbeitsbelastung steigt eher, als dass sie abnimmt, und nicht selten stellen wir am Ende eines Arbeitstages fest, dass wir nicht das geschafft haben, was wir eigentlich vorhatten. Dabei ist es oft gar nicht so schwer, seine Arbeit sinnvoll zu strukturieren - die richtigen Techniken vorausgesetzt.

Inhalt:

- Der eigene Arbeitsstil - Effektivität und Effizienz
- Methoden der Zeitplanung - To-do-Listen und Prioritäten
- Zeitdiebe - der sinnvolle Umgang mit Email, Störungen und Ablenkungen
- Zielmanagement - Realistische, klare Ziele setzen und verfolgen
- Wege zur Selbstentlastung

T5061 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 20.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 21.10. / 10:00 - 17:00
2 Termine / 60 €
Anmeldung bis 10.10.



BZ
BILDUNGSZENTRUM
KASSEL

Ausbilderlehrgänge

mit IHK-Prüfung / 440€ zzgl. Unterlagen

Starttermine Vollzeit: 17.08.2017, 06.11.2017, 31.01.2018
Starttermine berufsbegleitend: 07.06.2017, 08.11.2017, 13.03.2018

Alina Eschhold a.eschhold@bz-kassel.de Tel. 0561 9596-351 www.bz-kassel.de



Effective Communication

Wochenendseminar

„You can have brilliant ideas, but if you can't get them across, your ideas won't get you anywhere.“ (Lee Iacocca, former President at Ford and Chrysler).

Excellent communication skills are fundamental to success in many aspects of life. Many jobs require strong communication skills and people with good communication skills usually enjoy better interpersonal relationships with friends and family.

Based on your concrete topics you will learn about basic techniques for effective communication, the power of language and how to ask the right questions in this workshop.

T5063 / Kathrin Gielsdorf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 27.10. / 18:00 - 21:00
Sa. 28.10. / 9:30 - 14:30 / 50 €
Anmeldung bis 10.10.

Effective Decision Making

Wochenendseminar

Pizza or pasta? Right or left? Black or white? People often say that they find it hard to make decisions. Unfortunately, we all have to make decisions all the time, ranging from trivial issues like what to have for lunch, right up to life-changing decisions like where and what to study and who to marry. Based on your concrete case examples, this training provides techniques and strategies from successful decision makers, that can help you to make decisions faster, to persuade others of its merits and to feel better about your choice.

T5064 / Kathrin Gielsdorf

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Fr. 17.11. / 18:00 - 21:00
Sa. 18.11. / 9:30 - 14:30 / 50 €
Anmeldung bis 30.10.

Stabiles Selbstwertgefühl für Stabilität in allen Lebenslagen

Eine starke Persönlichkeit ist die Voraussetzung, um langfristig im Beruf und im Privaten leistungsfähig, gesund und auch zufrieden zu sein. In unterschiedlichen Kontexten begegnen wir immer wieder neuen Herausforderungen, die wir mitunter auch als Grenze erfahren. Doch was macht eine starke Persönlichkeit aus und wie lässt sie sich für verschiedenste Lebenslagen stabilisieren? Ausschlaggebend für unsere persönliche Stärke und Stabilität ist unser Selbstwertgefühl: Grundet es auf einem soliden Fundament, so trägt es uns bei alltäglichen und bei besonderen Anforderungen. Was ist Selbstwertgefühl, wie entsteht es, wie lässt es sich entwickeln, wie konsolidieren? Diese Fragen stehen im Fokus des Seminars.

Ziel ist es, das Gefühl für den eigenen Selbstwert zu reflektieren, sich selbst als Wert bes-

ser kennen zu lernen, sich selbst als Wert mehr zu schätzen und, gerüstet mit diesem erfrischten Bewusstsein, in allen Lebenslagen zu bestehen.

Für Frauen

T5072 / Margarete Maria Kuhn-Porwoll M.A. Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 102
Sa. 27.1. / 10:00 - 17:00 / 100 €
Anmeldung bis 9.1.

Kreative Arbeitssuche

Mehr und mehr Menschen müssen oder wollen sich beruflich verändern. Doch nur 25% der freien Stellen auf dem Arbeitsmarkt werden überhaupt ausgeschrieben, 75% werden direkt vergeben. Wie können Sie Zugang zu diesem Anteil des Arbeitsmarktes bekommen? Bei der kreativen Arbeitssuche geht es zunächst darum, sich der eigenen Interessen, Kompetenzen und Wünsche bewusst zu werden. Danach ist das Finden möglicher Berufsfelder Thema. Sie erlernen Methoden, um die für Sie passenden Berufsfelder zu erforschen und zu erkennen, welche Qualifikationen notwendig sind. Im dritten Schritt lernen Sie, In-

formationsgespräche zu führen und sich in dem für Sie relevanten Tätigkeitsfeld bekannt zu machen.

Ziel ist es, den „Spieß umzudrehen“, die Unübersichtlichkeit des Arbeits- und Bildungsmarktes zu überwinden, auf der Basis der eigenen Fähigkeiten Netzwerke aufzubauen und auf Arbeitgeber zuzugehen.

Mit dem Seminar „Kreative Arbeitssuche“ bieten wir Ihnen methodisches Handwerkszeug und individuelle Begleitung über die Kompetenz- und Bildungsberatungsarbeit im HES-SENCCAMPUS Kassel.

T5075 / Elfriede Schätth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Fr. 10.11. / 9:00 - 16:00
Fr. 1.12. / 9:00 - 16:00
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis 17.10.

T5076 / Elfriede Schätth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 108
Sa. 27.1. / 10:00 - 17:00
Do. 8.2. / 17:00 - 20:00
2 Termine / gebührenfrei
Anmeldung bis 9.1.

Bildungsberatung

Sie wollen...

- sich beruflich verändern, in das Berufsleben einsteigen, oder wiedereinsteigen?

Wir bieten Ihnen...

- eine kostenlose, vertrauliche, trägerunabhängige
- Bildungsberatung
- und informieren Sie über Finanzierungsmöglichkeiten.

Wissen, wo's lang geht!

Infos: Telefon 0561 - 10 03 32 02
www.bildungsberatung-region-kassel.de

HESSENCAMPUS KASSEL
Region für Weiterbildung und Lernen



HESSENCAMPUS-Bildungsberatung

Elfriede Schäth
Gesamtkoordination
Wolfhagen
vhs-Geschäftsstelle
Terminvereinbarung:
e.schaeth@bildungsberatung-region-kassel.de
Tel. 05692-987-3202

Peter Brockmann
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12
Fr. 8.9., Fr. 6.10., Fr. 3.11., Fr. 1.12., Fr. 5.1.,
Fr. 2.2. / jeweils 15:00 - 17:00
oder nach Terminvereinbarung:
p.brockmann@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 05609-8092354

Barbara Ebke
Kassel
KennenLERNladen Waldau,
Görlitzer Str. 39h
Terminvereinbarung:
b.ebke@bildungsberatung-region-kassel.de

Rüdiger Metzger
Kassel
Familientreff Brückenhof,
Theodor-Haubach-Str. 8
montags und freitags 14:00 – 16:00 Uhr
Terminvereinbarung:
r.metzger@bildungsberatung-region-kassel.de oder Tel. 0561-92062020

Ramona Beykirch
Kassel
Volkshochschule
Terminvereinbarung:
r.beykirch@bildungsberatung-region-kassel.de

Omar Dergui
Kassel
Volkshochschule
Terminvereinbarung:
o.dergui@bildungsberatung-region-kassel.de

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



Computerwelten

Die Volkshochschule Region Kassel bietet Ihnen ein Angebot auf hohem Niveau. Sie können mit uns in digitale Welten einsteigen, und Sie können ebenso Ihre Kenntnisse in Computer-Kursen vertiefen.

Unser Kursangebot basiert weitgehend auf den Betriebssystemen Windows 7 beziehungsweise Windows 10 und Apple macOS. Seminare zu Microsoft Office-Anwendungen bieten wir in der Version 2010 an; in Kassel in der Version 2016.

Den Kursbeschreibungen können Sie entnehmen, ob und welche Kenntnisse vorausgesetzt werden. Rufen Sie uns an, falls Sie eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse wünschen oder Fragen zum Kurs haben. Wir beraten Sie gern.

Sie haben den richtigen Kurs für sich nicht gefunden? Sie haben Fragen zu Inhalten und Vorkenntnissen? Sie möchten etwas anregen?

Haben Sie den „Anmeldeschluss“ eines Kurses verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

Programmverantwortung EDV & Beruf
Computerwelten | Tastschreiben
H.-Friedrich Lammers
Tel. 0561-1003 1687
friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Computer-Einstieg

Apple macOS - Kompaktkurs

Kompaktkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur für Apple-Mac Anwender geeignet.
Das aktuelle Betriebssystem „Sierra“ und die mitgelieferten Programme bieten für die meisten alltäglichen Aufgaben bereits geeignete Lösungen. Der Kurs ist auch für Anwender von Mac OS X 10.11 „El Capitan“ geeignet.
Inhalte:

- Maus/Trackpad und Tastatur bedienen
- Desktop, Menüleiste und „Dock“ nutzen
- Finder: Dateien und Ordner anlegen, umbenennen, sortieren
- iCloud - alle Funktionen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Mails senden mit Signatur und Dateianhang
- Im Internet mit dem Safari-Browser
- Brennen von CDs und DVDs
- PDFs erstellen, bearbeiten und zusammenfügen
- Individuelle Anpassungen der Programmoberfläche
- Formatieren von Speichermedien (USB-Stick)
- Apps (Applications, das sind Programme) finden und installieren
- Systemverwaltung und Sicherheit

T5104 / Jörg Bollerhey

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 28.8. - Fr. 1.9. / 10:00 - 15:15 / 5 Termine / 180 €

Anmeldung bis 21.8.

Falls Sie eigene transportable Geräte besitzen (MacBook, Trackpad, Mouse, Bluetooth-Keyboards), bringen Sie diese Geräte möglichst mit. Sie können an dem Kurs aber auch teilnehmen, falls Sie (noch) nicht über eigene Apple-Geräte verfügen.

Die vhs Region Kassel - eine von Apple anerkannte Bildungseinrichtung.



Erste Schritte am Notebook unter Windows 10

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie haben bereits ein Notebook, aber es gelingt Ihnen nicht so richtig, sich damit und mit der neuesten Windows-Version vertraut zu machen?

Inhalte:

- Das Notebook kennenlernen
- Mit Windows beginnen
- Was bedeuten Fachbegriffe wie Betriebssysteme, Programme, Software, Anwendungen und Apps?
- Kacheloberfläche und Desktop unterscheiden lernen
- Windows Live-ID - Bedeutung und Nutzen

T5109 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 25.9. / 18:15 - 21:30

Mo. 2.10. / 18:15 - 21:30

Mo. 23.10. / 18:15 - 21:30

Mo. 30.10. / 18:15 - 21:30

4 Termine / 103 €

Anmeldung bis 18.9.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammer, Tel. 0561-1003 1687, können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.

Weitere Schritte am Notebook unter Windows 10

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Notebook unter Windows 10“

Sie haben die ersten Schritte mit Ihrem Notebook absolviert. Nun wollen Sie mit Windows 10 noch effektiver arbeiten.

Inhalte:

- Den Desktop bedienen
- Programme finden und verwenden
- Daten speichern und wiederfinden (Dateisystem)
- Texte mit WordPad erstellen, speichern und drucken
- Das Internet mit dem Internet-Browser Edge erkunden
- Mails mit Windows-Mail schreiben, versenden und empfangen

T5118 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 6.11. / 18:15 - 21:30

Mo. 13.11. / 18:15 - 21:30

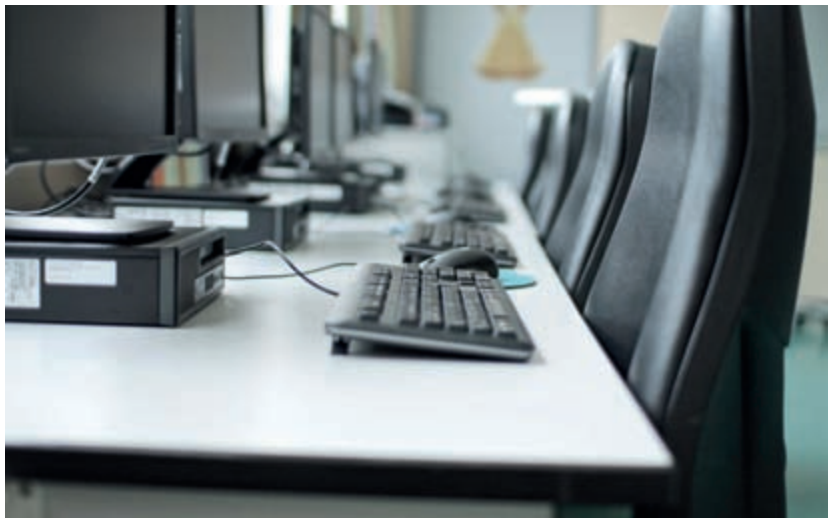
Mo. 20.11. / 18:15 - 21:30

Mo. 27.11. / 18:15 - 21:30

4 Termine / 103 €

Anmeldung bis 30.10.

Ein Notebook mit installiertem Windows 8, Windows 8.1 oder 10 muss mitgebracht werden! Nach telefonischer Absprache mit dem Programmbereichsleiter H.-Friedrich Lammer, Tel. 0561-1003 1687, können wir gegebenenfalls auch Geräte zur Verfügung stellen.



Erste Schritte am Computer unter Windows 10

Wochenendseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Maus und Tastatur bedienen
- Desktop und Taskleiste kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Den Datei-Explorer kennenlernen

T5121 / Bernd Noé

Wochenendseminar

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 28.10. / 9:30 - 17:00

So. 29.10. / 9:30 - 16:15

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis 21.10.

Erste Schritte am Computer unter Windows 10 - plus Internet

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalte:

- Hardware und Software unterscheiden
- Betriebssystem und Anwendungen unterscheiden
- Maus und Tastatur bedienen
- Unterschiedliche Speichermedien kennenlernen
- Fenstertechnik beherrschen
- Den „Arbeitsplatz“ von Windows verstehen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Einstieg in die Internetnutzung

T5140 / Birgitt Müller

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Di. 24.10. / 8:30 - 12:45 / 5 Termine / 161,50 €

Anmeldung bis 17.10.

+ Skript/Kopien 2 €

Weitere Schritte am Computer unter Windows 10

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Erfahrungen

Sie haben die ersten Schritte an Ihrem Rechner absolviert. Nun wollen Sie mit Windows noch effektiver arbeiten.

Inhalte:

- Mit dem Datei-Explorer arbeiten
- Den Desktop professionell bedienen
- Ausgewählte Einstellungen ändern
- Die Zwischenablage nutzen
- Anwendungen und Windows mit der Tastatur bedienen
- Datensicherheit

T5165 / Bernd Noé

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 9.12. / 9:30 - 17:00

So. 10.12. / 9:30 - 16:15 / 97 €

Anmeldung bis 2.12.

Infoabend: Einen neuen Computer kaufen - was muss ich wissen?

Tagesseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie möchten einen neuen Rechner kaufen? Sie finden die vielen Informationen in den Werbeprospekten verwirrend? Sie sind sich nicht sicher, worauf Sie achten sollten, was Sie benötigen und was Sie nicht brauchen? Sie erhalten einen Überblick und dürfen gerne Ihre individuellen Fragen mitbringen.

Inhalte:

Zunächst lernen Sie, was in einem PC / Notebook / Tablet eingebaut ist (Komponenten). Dann machen wir uns gemeinsam Gedanken darüber, was Sie mit Ihrem neuen Gerät machen möchten und wozu Sie es noch verwenden können. Anschließend beginnen wir mit der Auswahl, was Sie wirklich benötigen. Außerdem überlegen wir, welches Betriebssystem und welche Software für Sie sinnvoll sind.

T5206 / Gottfried Sommer

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Mo. 18.9. / 18:15 - 21:30 / 26 €

Anmeldung bis 11.9.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!



Tastatschreiben

Tastatschreiben am Computer

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Tastatschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es Ihnen, mit Office-Programmen zu arbeiten. Außerdem können Sie E-Mails, Briefe und Protokolle schneller schreiben. Sie lernen mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und blind zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei Texte schreiben und gestalten

T5250 / Angelika Wolnarek Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 20.9. / 16:30 - 18:00
Mi. 27.9. / 16:30 - 18:00
Mi. 4.10. / 16:30 - 18:00
Mi. 25.10. / 16:30 - 18:00
Mi. 1.11. / 16:30 - 18:00
Mi. 8.11. / 16:30 - 18:00
6 Termine / 80,90 €
Anmeldung bis 13.9.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

T5255 / Margitta Ackerbauer Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mi. 25.10. / 18:00 - 20:30 / 4 Termine / 80,90 €
Anmeldung bis 18.10.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

Office-Anwendungen

Training Microsoft Office

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows, Word und Excel
In diesem Kurs werden Sie für den beruflichen Alltag fit gemacht.

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word
- Tabellenkalkulation mit Excel
- Präsentationen mit Powerpoint
- Tipps und Tricks für die Praxis

T5301 / Stefan Metzger Wochenendseminar

Office-Version 2010
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Sa. 28.10. / 9:00 - 16:30
So. 29.10. / 9:00 - 15:45 / 97 €
Anmeldung bis 21.10.

Bildungsurlaub: Fit im Büro mit Office

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und gegebenenfalls Erfahrungen mit früheren Office-Versionen

Machen Sie sich fit für den beruflichen Alltag!

Inhalte:

- Textverarbeitung mit Word - Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte
- Tabellenkalkulation mit Excel - Berechnungen durchführen und grafisch darstellen
- Präsentation mit Powerpoint - Ansprechende Präsentationen effizient erstellen
- Kommunikation mit Outlook - Kontakte und Adressen verwalten, Termine planen

- Datenaustausch zwischen einzelnen Office-Programmen
 - Tipps und Tricks für die Praxis
- Anwender und Anwenderinnen der Versionen 2007, 2010 und 2013 sind willkommen. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftliche Auswirkungen des Technologieschubes im Bereich der Informations- und Kommunikationsmedien besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

T5305 / Peter Brockmann Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 6.11. - Fr. 10.11. / 5 Termine / 240 €
Anmeldung bis 5.10.

U5305 / Peter Brockmann Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114
Mo. 12.3. - Fr. 16.3. / 5 Termine / 258 €
Anmeldung bis 12.2.

Sie haben den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für Sie dabei:
www.vhs-nordhessen.de



Für Ihre Karriere!

IHK-Aufstiegsweiterbildung	Starttermin
Gepr. Betriebswirt/-in *AU	01.09.2018
Gepr. Bilanzbuchhalter/-in *WEL ① 20.06. und 16.08.2017	29.09.2017
Gepr. Fachwirt/-in für Büro- und Projektorganisation *AU ① 25.04.2017 und 24.06.2017	01.09.2017
Gepr. Fachwirt/-in im Gesundheits- und Sozialwesen *AU ① 01.06.2017	02.09.2017
Gepr. Handelsfachwirt/-in *AU ① 17.05.2017	23.08.2017
Gepr. Handelsfachwirt/-in Kompakt ① 17.05.2017	22.08.2017
Gepr. Wirtschaftsfachwirt/-in *AU ① 29.06.2017	20.09.2017
Gepr. Industriefachwirt/-in Kompakt ① 29.06.2017	20.09.2017

* ① = Infotermine AU = Abendunterricht
WEL = Wochenendlehrgang

Wir beraten Sie gerne persönlich.
Vereinbaren Sie einen Termin mit uns.

Katrin Bock Tel. 0561 9596-350
k.bock@bz-kassel.de www.bz-kassel.de



Textverarbeitung

Microsoft Word - Textverarbeitung Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Windows Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung einer Textverarbeitung und Möglichkeiten der Textgestaltung kennen.

Inhalte:

- Texte erfassen und korrigieren
- Texte formatieren
- Seiten einrichten
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Tabellen gestalten
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Kopf- und Fußzeilen erstellen
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Dokumente drucken und verwalten

T5321 / Nasser Sanati

Word 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 30.9. und So. 1.10. / 10:00 - 17:30 /
119,60 €

Anmeldung bis 23.9.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herd.com

Tabellenkalkulation

Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Kurs „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse
Microsoft Excel ist eine leistungsfähige Tabellenkalkulation mit Diagramm- und Datenbankfunktion.

Inhalte:

- Texte, Zahlen, Formeln eingeben und korrigieren
- Grundlagen der Formelerstellung
- Tabellenblätter formatieren und bearbeiten
- Arbeitsmappen bearbeiten und verwalten
- Diagramme erzeugen

T5365 / Oliver Jungwirth

Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 20.1. / 9:00 - 16:30

So. 21.1. / 9:00 - 15:45 / 113,60 €

Anmeldung bis 13.1.

Inklusive Fachbuch 16,60 €

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!



Microsoft Excel - Tabellenkalkulation Aufbaukurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Excel Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Inhalte:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- Mit Bedingungen arbeiten und Funktionen verschachteln
- Verknüpfung von Tabellen und Arbeitsmappen
- AutoFilter und benutzerdefinierte Filter
- Gliederungen und Pivot-Tabellen
- Diagramme erzeugen, bearbeiten und einbinden

U5383 / Manfred Stein

Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Sa. 3.2. / 9:00 - 16:30

So. 4.2. / 9:00 - 16:30

2 Termine / 120,70 €

Anmeldung bis 27.1.

Inklusive Fachbuch 17,70 €

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen - Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Erste betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse und Excel-Grundlagen
Benötigen Sie den Einsatz von Excel für die Lösung betriebswirtschaftlicher Fragestellungen in den Bereichen Buchhaltung, Kosten- und Leistungsrechnung, Finanzierung und Controlling?

Inhalte:

- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
 - Bezüge und Namen
 - Prozent-, Zins- und Investitionsrechnung
 - Break-Even- und ABC-Analyse, optimale Bestellmenge, DuPont-Kennzahlensystem
 - Deckungsbeitragsrechnung, Engpassrechnung, Betriebsabrechnungsbogen
 - Benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung
 - Leerzeichen und Duplikate entfernen
 - Effiziente Diagrammerstellung, Verbunddiagramme, dynamische Diagramme
 - Logikfunktionen, SVERWEIS, Solver, Was-Wäre-Wenn-Tabelle, Matrixfunktionen
 - Pivot-Tabellen, Steuerelemente, Makros, VBA
- Weitere Infos zum Kursleiter unter www.dozent4u.de

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch die Veränderungen der Arbeitswelt durch den Einsatz moderner EDV-Systeme besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

T5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 4.12. - Fr. 8.12. / 5 Termine / 240 €

Anmeldung bis 1.11.

U5387 / Olaf Hartmann

Excel 2016 Intensivkurs / Crashkurs

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 11.6. - Fr. 15.6. / 5 Termine / 258 €

Anmeldung bis 11.5.

Präsentation

Microsoft Powerpoint - Präsentation Grundkurs

Präsenzkurs mit Online-Begleitung

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows und Word

Powerpoint ist ein professionelles Präsentationsprogramm, mit dem Sie Ihre Vorträge und Besprechungen effektiv unterstützen können.

Inhalte:

- Leistungsumfang und Nutzen eines Präsentationsprogramms



- Bildschirmanalysen bedienen und wechseln
- Folienlayouts und Foliendesigns zuweisen
- Präsentationen erstellen, speichern, öffnen, bearbeiten und drucken
- Folienelemente: Texte, Zeichnungselemente (Objekte) erstellen, gestalten und präzise ausrichten und verteilen
- WordArt-Objekte, Fotos, Filme und Sounds einfügen und bearbeiten
- Präsentationsdesigns nutzen
- Präsentationsablauf mit Folienübergängen versehen und automatisieren
- Präsentationen vorführen

T5393 / Oliver Jungwirth

Powerpoint 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 11.11. / 9:00 - 16:30

So. 12.11. / 9:00 - 15:45 / 113,60 €

Anmeldung bis 4.11.

Inklusive Fachbuch 16,60 €



Multimedia

Digitale Fotografie

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Erfahrungen am Computer und mit der Fotografie

In diesem Kurs werden Techniken der digitalen Fotografie vermittelt: Grundlagen der Fotografie, die praktische Anwendung sowie die Nachbearbeitung der Fotos. Schwerpunkt ist der Umgang mit einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR).

Inhalte:

- Typen (Spiegelreflexkamera, Sucherkamera, Kompaktkamera) und Aufbau von Digitalkameras sowie der Unterschied zu analogen Kameras
- Kamerakomponenten (Objektiv, Blende, Verschluss, Bildsensor, Speicherkarte)
- Megapixel, ISO, digitales Bildrauschen, Schärfentiefe und mehr
- Unterschiede zwischen Fotodateiformaten (RAW, TIFF, JPG)
- Digitale Fotografieren in der Praxis mit und ohne Aufsteckblitz
- Erste digitale Bildbearbeitungsschritte mit Adobe Photoshop CS6 und gegebenenfalls RAW-Converter

T5424 / Maximilian Hänisch Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Fr. 22.9. / 18:00 - 21:15

Sa. 23.9. / 9:00 - 16:30

So. 24.9. / 9:00 - 16:30

3 Termine / 129 €

Anmeldung bis 16.9.

Bitte eine digitale Spiegelreflexkamera, ein Verbindungskabel und möglichst einen Aufsteckblitz und ein Stativ mitbringen! Die Praxis findet im Freien statt.

Mein eigenes Foto-Memory

Wochenendseminar

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Inhalte:

Wer kennt nicht das beliebte Spiel, indem immer zwei gleiche Bilder gefunden werden müssen? Noch mehr Spaß macht Memory, wenn man die Bilder selbst gemacht hat. Wir wollen in diesem Fotoprojekt eigene Memorys erstellen.

Am ersten Tag wollen wir rausgehen und fotografieren.

Am zweiten Tag werden wir die Bilder bearbeiten und für das Memory vorbereiten. Die Spiele selbst lassen wir drucken. Sie werden dann mit der Post geliefert.

Das Angebot richtet sich auch an Menschen mit Beeinträchtigung. Alle Anleitungen sind in leichter Sprache.

T5425 / Peter Brockmann

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 14.10. / 9:00 - 16:30

So. 15.10. / 9:00 - 15:45

2 Termine / 97 €

+ etwa 13 Euro Materialkosten an den Dozenten

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Fotografieren und Bildbearbeitung auf Sylt

Kompaktkurs

Digital fotografieren: Knipsen, speichern, drucken, fertig? Wie Sie mehr aus Ihren Bildern herausholen können, wollen wir auf Sylt entdecken.

Inhalte:

- Belichtungsfehler ausgleichen
- Farben verbessern
- Digitale Retusche
- Bilder verfremden, schneiden, editieren und montieren
- Fotos digital präsentieren (Diashows, Kalender, Grußkarten ...)

Natürlich ist in der Woche auch genügend Zeit für kleine Fotoexkursionen, individuelle Fragestellungen zur Computernutzung, spannende Gespräche und das „Erlebnis Sylt“. Infos zum Jugendseeheim Kreis Kassel auf der Nordseeinsel Sylt www.jugendseeheim.de

T5430 / Peter Brockmann

Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So., 19.11. - So., 26.11.2017

Anreise bis 17:00 Uhr, Abreise bis 10:00 Uhr / 478 €

Anmeldung bis 14.9.

Das Vorbereitungstreffen findet am 21.9.2017 von 18:00 bis 19:30 Uhr in Kassel, Volkshochschule, Wilhelmshöher Allee 21, Raum 403, statt.

Leistungen: Seminargebühr, Ü /DZ mit Dusche und WC /VP
+ 49 € EZ-Zuschlag
+ Anreise

Ein eigenes Notebook, möglichst mit Photoshop Elements, und ein digitaler Fotoapparat mit Verbindungskabel müssen unbedingt mitgebracht werden.



Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

Wochenendseminar

GIMP (GNU Image Manipulation Program) ist ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm mit großem Funktionsumfang und wird oft als Alternative zu Photoshop bezeichnet. Das erworbene Wissen um Arbeitsschritte, -techniken und -prinzipien kann auch auf andere Bildbearbeitungsprogramme angewendet werden.

Inhalte:

- Werkzeuge - zeichnen, auswählen, transformieren
- Ebenen und Transparenz
- Farbton, Helligkeit, Kontrast
- Retusche und Montage
- Filter und Effekte

T5449 / Oliver Jungwirth

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Sa. 23.9. / 9:00 - 16:30

So. 24.9. / 9:00 - 15:45

2 Termine / 97 €

Anmeldung bis 16.9.

Adobe InDesign CS6 - Grundkurs

Wochenendseminar

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem Betriebssystem Windows 7 oder aufwärts
InDesign ist das führende Desktop-Publishing-Programm, das Werkzeug der Profis. Im Mittelpunkt stehen neben dem Kennenlernen der Arbeitsoberfläche und der Werkzeuge die Einführung in die rahmenorientierte Arbeitsweise und die typografischen Grundfunktionen des Programms. Anhand verschiedener Übungen werden Layouts aus Text-, Bild-, und Grafikelementen angefertigt und für den Druck optimiert.

Im Anschluss an diesen Kurs empfehlen wir, den InDesign Aufbaukurs zu besuchen, um das Erlernte und Geübte noch einmal zu vertiefen.

Inhalte:

- InDesign-Arbeitsbereich
- Werkzeuge
- Layout mit Text/Grafik
- Textbearbeitung
- Linien, Farben, Verläufe
- Arbeiten mit Ebenen
- Mit Pfaden arbeiten
- Preflight (Druckauftrag vorbereiten)

T5462 / Janine Ernd

Die Referentin ist gelernte Mediengestalterin und arbeitet seit mehr als 10 Jahren in der Werbebranche.

Hofgeismar

vhs, Kasinoweg 22, Raum 114

Sa. 25.11. / 9:00 - 16:30

So. 26.11. / 9:00 - 16:30

2 Termine / 122,50 €

Anmeldung bis 18.11.

Inklusive Fachbuch 19,50 €

Bitte kein Notebook mitbringen!

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein bestimmter Kurs der richtige für Sie ist, lassen Sie sich bitte beraten!



Tablets | Internet

Workshop: Android-Smartphone und -Tabletcomputer - Grundkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer

Sie haben ein aktuelles Smartphone oder einen modernen Tabletcomputer mit Android als Betriebssystem, aber Sie möchten sich keine Anleitung mit über hundert Seiten durchlesen. Sie möchten wissen, wie man Apps und Widgets herunterlädt oder löscht. Sie möchten erfahren, was Sie mit dem Telefon sonst noch machen können, zum Beispiel Daten auf Ihren Computer kopieren oder andersherum, Musik hören, Bücher lesen, es als Navigationsgerät nutzen und vieles mehr. Und Sie möchten wissen, welche Apps man haben sollte und welche „gefährlich“ sein könnten. Sie wundern sich auch über die komischen Kästchen, die man abfotografieren soll, um dann Informationen zu bekommen? Dann ist dies sicherlich der richtige Kurs für Sie und Ihr neuestes Wunderwerk der Technik.

T5481 / Oliver Komorowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 26.10. / 16:00 - 18:15 / 5 Termine /

116,80 €

Anmeldung bis 19.10.

Inklusive zwei Fachbücher 19,80 €

Veranstaltung nur über Android-Geräte. Bitte bringen Sie zu diesem Workshop Ihre fürs Internet bereiten Android-Geräte mit (keine Apple iPhones oder iPads; keine Windows 8-Phones oder -Tablets).

Anmeldung bis verpasst?

Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach.

Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an.

Infoabend: Smartphone, Tablet & Co.

Tagesseminar

Alle Welt redet vom iPhone oder iPad, von Android und Windows 8, von Smartphones und Tabletcomputern. Aber was steckt tatsächlich hinter diesen Begriffen? Wozu kann man die verschiedenen Geräte nutzen und wo genau liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Computer oder einem herkömmlichen Handy? Wie kann ich persönlich einen Tabletcomputer oder ein Smartphone sinnvoll einsetzen? Ist das alles nur Spielerei, braucht man so ein „Ding“ wirklich?

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Gerät zu kaufen, mit dem Sie telefonieren, im Internet surfen, Fotos machen, Filme sehen, Bücher lesen, Musik hören und vieles mehr machen können, aber sich nicht sicher sind, was für Sie das Richtige ist, dann kommen Sie doch zu diesem Infoabend. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was der Markt gerade anbietet. Lassen Sie sich mitreißen in die bunte, digitale Welt mobiler Kommunikationsgeräte!

Sie erhalten einen ersten Überblick und dürfen gerne Ihre Fragen mitbringen.

T5480 / Oliver Komorowski

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403

Do. 28.9. / 18:00 - 20:15 / 19,50 €

Anmeldung bis 21.9.

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!



Android-Smartphones für Ältere

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie sind auf der Suche nach einem passenden Smartphone oder haben bereits eines erworben bzw. geschenkt bekommen? Nun wollen Sie wissen, wie Sie es effektiv einrichten und nutzen können? Technik kann jeder verstehen, denn sie ist von Menschen geschaffen! Wir zeigen Ihnen, auf welche wesentlichen Funktionen es dabei ankommt.

Inhalte:

- Welche Geräte lohnen sich für Einsteiger und Einsteigerinnen?
- Smartphone bedienen, einrichten und Zusatzprogramme (Apps) installieren
- Sich im Internet bewegen (surfen)
- E-Mail-Konto einrichten
- Adressbuch (Kontakte) anlegen und verwalten
- Fotos und Videos aufnehmen
- Tipps und Tricks

T5485 / Gottfried Sommer Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 25.10. / 10:00 - 12:30
Mi. 1.11. / 10:00 - 12:30
Mi. 8.11. / 10:00 - 12:30
Mi. 15.11. / 10:00 - 12:30
4 Termine / 77 €
Anmeldung bis 18.10.
Nur Android-Geräte - Nicht Apple iPhone iPad oder Windows Phone

Infoabend: Online-Marketing

Tagesseminar

Online-Marketing gehört zu den günstigsten und effizientesten Marketingmethoden und sollte in jeder Marketingstrategie zur Geltung kommen.

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten, Produkte und Dienstleistungen online zu vermarkten. Sie erfahren, was Sie selbst unternehmen können, um erfolgreich und nahezu kostenlos Online-Werbung zu betreiben. Selbstverständlich informieren wir auch über budgetgebundene Werbemaßnahmen; und auch hier erfahren Sie, wie Sie sukzessiv Ihren Bekanntheitsgrad erhöhen, ohne das Werbebudget zu überschreiten. Generieren Sie in Zukunft mehr Mitglieder oder Kunden durch Ihre Homepages und Webprojekte. Gerne dürfen Sie Ihre individuellen Fragen mitbringen.

Zum Zeitpunkt der Drucklegung können wir folgendes Zusatzangebot noch nicht eindeutig zusichern:

Sie können den Vortrag auch von einem anderen Ort aus via Internet (Stream) live verfolgen. Bitte teilen Sie bei verbindlicher Anmeldung mit, ob Sie an dem Vortrag per Liveübertragung teilnehmen möchten. Danach erhalten Sie einen Zugangsschlüssel. Sie benötigen eine gute Internetverbindung. Ihr Ansprechpartner ist: H.-Friedrich Lammers, Telefon 0561-1003 1687.

T5532 / Heiko Michel Imhof Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 4.12. / 18:15 - 20:45 / 19,50 €
Anmeldeschluss 27.11.

Wordpress - ein kostenfreies Blog-System

Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetkenntnisse

Eigentlich als Werkzeug zum Schreiben eines Online-Tagebuches gedacht, kann mit dem kostenfreien Programm Wordpress auch eine einfache Homepage aufgesetzt werden.

Inhalte:

- Online-Installation und Überblick
- Texte und Bilder einpflegen
- Kategorien nutzen
- Benutzer hinzufügen
- Plugins und Themes zur Anpassung

T5571 / Katja Schirakowski Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, EDV-Raum 205
Di. 24.10. / 18:00 - 21:15
Do. 26.10. / 18:00 - 21:15
2 Termine / 72 €
Anmeldung bis 7.10.
Inklusive Fachbuch 20,50 €
Ein eigener USB-Stick mit mindestens einem Gigabyte freiem Speicherplatz muss unbedingt mitgebracht werden!

Programmierung

Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

Bildungsurlaub

Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse in mindestens einer Office-Anwendung wie Access, Excel oder Word

Mit der im Microsoft Office-Paket enthaltenen Programmiersprache lassen sich Routineaufgaben automatisieren oder Lösungen realisieren, die mit den Standardfunktionen der Office-Programme nicht möglich sind.

Inhalte:

- Grundlagen der Programmiersprache VBA
- Die Objektmodelle der Microsoft Office-Programme
- Variablen und Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Subroutinen und Funktionen
- Werkzeuge für die Fehlerbeseitigung
- Erstellen einfacher VBA-Anwendungen (überwiegend unter Excel)

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubes werden auch gesellschaftspolitisch relevante Aspekte des EDV-Einsatzes besprochen. An diesem Seminar können Sie auch teilnehmen, wenn Sie keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

T5591 / Manfred Stein Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 27.11. - Fr. 1.12. / 5 Termine / 260,70 €
Anmeldung bis 27.10.
Inklusive Fachbuch 20,70 €

→ Siehe auch Kurse für Kinder und Jugendliche T6644 „Robot in der Halle“ in der Rubrik „Kinder-vhs“, Seite 157

Einführung in die Programmiersprache JAVA

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows und erste Erfahrungen in einer Programmiersprache oder gutes technisches Verständnis Java gehört zu den am stärksten verbreiteten Programmiersprachen und kann alles, was eine moderne Programmiersprache beherrschen sollte. Dieser Kurs bietet eine gut verständliche Einführung in Java, einschließlich der objektorientierten Programmierung. Es werden viele Programmbeispiele besprochen und selbst erstellt.

Inhalte:

- Was ist Java?
- Variablen und einfache Datentypen
- Verzweigungen und Schleifen
- Klassen, Objekte, Methoden und Vererbung
- Fehlerbehandlung durch Exceptions
- Einblick in die Programmierung grafischer Benutzeroberflächen

T5596 / Lutz Pohle Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mi. 20.9. / 18:15 - 21:30 / 6 Termine
Mi. und Fr. jeweils 18:15 - 21:30 / 155 €
Anmeldung bis 13.9.



Lesen und Schreiben für Erwachsene

Trotz Schulpflicht gibt es viele Menschen, die nur unzureichend lesen und schreiben können. Oftmals führt das zu schweren Belastungen im Alltagsleben, zu Hemmungen und Ängsten bei Ämtern oder beim Ausfüllen von Formularen. Wenn Sie jemanden kennen, der betroffen ist und sich selbst helfen will, dann können wir Ihnen helfen.

Um einen guten Start im richtigen Kurs zu ermöglichen, ist es notwendig, ein Beratungsgespräch zu vereinbaren.

Ansprechpartner: Thomas Ewald,
Tel. 0561-1003 1695

Ein Einstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich immer möglich.

Lesen und Schreiben für Erwachsene

T5801 / Angela Stein
Kassel
Philipp-Scheidemann-Haus, Holländische Str. 74
Mo. 14.8. / 18:00 - 21:00 / 19 Termine /
gebührenfrei

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Grundkurs
T5804 / Elisabeth Mengel
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Di. 15.8. / 15:45 - 19:00 / 42 Termine
Di. und Do. jeweils 15:45 - 19:00 /
gebührenfrei

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Aufbaukurs
T5806 / Elisabeth Mengel
Kassel
Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111
Mo. 14.8. / 17:00 - 19:15 / 41 Termine
Mo. und Mi. jeweils 17:00 - 19:15 /
gebührenfrei

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene mit Lernschwierigkeiten

T5808 / Melanie Ploch
Kassel
Bürgerhaus Waldau, Kasseler Str. 35
Di. 15.8. / 15:15 - 17:30 / 19 Termine /
gebührenfrei

→ Einen Kurs zur Rechtschreibung finden
Sie unter der Nummer R5013, Seite 138

Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene - Schreibwerkstatt

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits Wörter und kurze Sätze lesen und schreiben können. In diesem Kurs werden längere Texte behandelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, längere Texte zu verstehen und selbst zu schreiben.

T5809 / Martina Henne
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.16
Mo. 11.9. / 19:00 - 20:30 / 13 Termine /
gebührenfrei



Kinder-vhs



Kinder-vhs

Die „Kinder-vhs“ der Volkshochschule Region Kassel freut sich auf den Besuch von Kindern und Jugendlichen. Damit Ihr Kind gut und sicher bei uns lernen kann, bitten wir Sie, Folgendes zu beachten.

Ob kreatives Angebot oder Fahrradtour mit Übernachtung: wir haben stets nur eine begrenzte Zahl an „Arbeitsplätzen“, Material oder Übernachtungsmöglichkeiten anzubieten. Deshalb muss uns für alle Kurse rechtzeitig vor dem ersten Veranstaltungstag eine Anmeldung durch die Eltern vorliegen.

Wir erwarten von Ihnen, dass Sie Ihr Kind in den Kursraum begleiten, um es persönlich der Obhut der Kursleitung zu übergeben. Bei Bedarf können Sie Ihr Kind bereits im laufenden Kurs für eine Fortsetzung anmelden oder über das Internet, Fax und Telefon im Voraus einen der begehrten Plätze belegen.

Wir beraten Sie gern.

Ansprechpartner/-innen

Film | Nähen | Schmieden

Dr. Klaus-Peter Lorenz, Kassel
Tel. 0561-1003 1696 | dr.-klaus-peter-lorenz@landkreiskassel.de

Theater | Musik | Ballett | Gewaltprävention | Yoga

Achim Rache, Kassel
Tel. 0561-1003 1685 | achim-rache@landkreiskassel.de

Theater | Nähen

Barbara Benedix, Kassel
Tel. 0561-1003 1686 | barbara-benedix@landkreiskassel.de

Chinesisch

Jenny Giambalvo-Rode, Kassel
Tel. 0561-1003 1661 | jenny-giambalvo-rode@landkreiskassel.de

Französisch

Bernhard Wolff, Hofgeismar
Tel. 0561-1003 2223 | bernhard-wolff@landkreiskassel.de

Schwimmen | Sport und Spiel | Entspannung | Kochen

Susanne Ebberts, Wolfhagen
Tel.: 05692-987 3190 | susanne-ebbers@landkreiskassel.de

Mathematik | Naturwissenschaften

Dr. Wolfgang Jacob, Kassel
Tel. 0561-1003 1697 | wolfgang-jacob@landkreiskassel.de

Computerwelten | Digitale Welten | EDV | Tastschreiben am Computer

H.-Friedrich Lammers, Kassel
Tel. 0561-1003 1687 | friedrich-lammers@landkreiskassel.de

Koordination

Gerhard Klingelhöfer, Kassel
Tel. 0561-1003 1670 | gerhard-klingelhoefer@landkreiskassel.de



Theater

Ich habe einen Traum ...“

Theater-Ferienprojekt für Kinder von 10 bis 14 Jahren.

Ferienkurs

Wovon träumst du? Was möchtest du erreichen, erleben, vergessen, bewahren? Eine Woche lang selber Theater machen. In fremde Welten eintauchen. Geschichten erfinden. Auf der Bühne stehen. Gemeinsam entwickelt ihr unter professioneller theaterpädagogischer Anleitung ein eigenes Stück, das am Ende der Woche, am Freitag, aufgeführt werden kann. Theaterspiel ermöglicht ganzheitliche Erfahrungen, fördert Empathie und Kooperationsfähigkeit und gibt Raum, sich selbst besser kennen zu lernen. Es verbessert die Wahrnehmung, schafft Erfolgserlebnisse und steigert das Selbstvertrauen.

Mitbringen: Bequeme bewegungsfreundliche Kleidung, genug zu trinken.

T6210 / Benjamin Porps Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 9.10. - Fr. 13.10. / 9:00 - 12:30 / 5 Termine / 63 €
Anmeldung bis 29.9.

„Theater-Tatzen“

Ein Kombi-Ferienprojekt für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3 zwischen Tastschreiben und Theaterspiel

Ferienkurs

Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem (Kurzlernmethode) erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst am Vormittag mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben. Am Nachmittag tauschen wir Rechner gegen Bühne ein und spielen Theater. In Raum, Bewegung und Sprache greifen wir das am Vormittag Gelernte auf, lassen unsere Kreativität damit spielen, improvisieren und erarbeiten Szenen.

Die beiden Kursteile sind methodisch und inhaltlich aufeinander abgestimmt und ergänzen sich gegenseitig. Das gemeinsame Mittagessen im Bistro der vhs gehört ebenso zum Kurs wie die Werkstattschau am Freitag um 15:30 Uhr, wo ihr eurer Familie und euren Freunden die Ergebnisse des Theaterkurses präsentieren könnt.



T6212 / Benjamin Porps, Angelika Wolnarek Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 9.10. - Fr. 13.10. / 9:00 - 16:00 / 5 Termine / 160,90 €

Anmeldung bis 26.9.
Inklusive Fachbuch 15,90 €
Das Mittagessen ist im Preis enthalten.
Achtung: Die teilweise oder komplette Kostenübernahme für diesen Ferienkurs durch den „TalentCAMPus“ ist beantragt. Bei Drucklegung lag uns jedoch noch keine Bewilligung vor. Bitte sprechen Sie uns direkt an: Herr Lammers, 0561-1003 1687 oder Herr Rache, 0561-1003 1685.

Kostümbilder und Masken für „Die Zauberflöte“!

Für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren mit Begeisterung für märchenhafte und ausdrucksvolle Gestaltung

Ferienkurs

Fürst Sarastro hält Prinzessin Pamina auf seiner Burg gefangen. Der Vogelfänger Papageno und Prinz Tamino wollen sie befreien. Das klingt doch spannend! Da macht es Spaß, in die Rollen von Kostüm- und Maskenbildnern zu schlüpfen und sich auszudenken, welche Kleidung Fürst, Prinzessin und Co. wohl tragen könnten. Genüsslich und unbeschwert kann jeder aus vielen schönen Stoffen, ohne zu nähen, ganz individuelle Formen entwickeln. So entstehen besondere Kostümentwürfe als plastische Bilder (A3-Format). Die Maskenideen setzen wir aus festem Karton in die Tat um. Eine reiche Auswahl an Stoffen, Farben und Glitzerdekor macht es möglich.

T6242 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 9.10. - Mi. 11.10. / 10 - 12:30 / 3 Termine / 27 €
Anmeldung bis 28.9.
+ ca. 7€ Materialkosten

Musik

Keyboard/Klavier

Unter dem Motto „Spielen(d) lernen“ bieten wir Ihren Kindern einen Weg, Tasteninstrumente wie Keyboard/Klavier leicht und mit Spaß zu erlernen. Der Unterricht findet in Kleingruppen von 5 bis 6 Kindern statt, sodass gute individuelle Begleitung und Förderung gewährleistet sind.

Kinder lernen mithilfe einer Klavierschule das beidhändige Spiel auf dem Keyboard/Klavier sowie die Notenschrift und ihre Anwendung.

T6220 / Silke Münner

Grundkurs für Kinder von 8 - 14 Jahren (Kleingruppe)
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 12.9. / 15:00 - 15:45 / 15 Termine / 65 €

T6221 / Silke Münner

(Kleingruppe)
Aufbaukurs I für Kinder von 8 - 14 Jahren
Voraussetzung: Grundkurs.
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 12.9. / 15:45 - 16:30 / 15 Termine / 65 €

T6222 / Silke Münner

(Kleingruppe)
Aufbaukurs II für Kinder von 8 - 14 Jahren
Voraussetzung: Aufbaukurs I
Kassel
vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 020
Di. 12.9. / 16:30 - 17:15 / 15 Termine / 65 €

Ballett und Tanz

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.



Ballett I

Für Kinder ab 5 Jahre

Ballett-Unterricht ist die Einführung des Kindes in die Welt der Schönheit und Grazie. Im Raum der Musik entfalten sich Körperhaltung und Ausstrahlung - auf dem Weg zur Harmonie von Musik und Bewegung. Im Ballett werden altersgemäß Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Gerade jüngere Kinder üben hier auf leichte und spielerische Art. In dieser Konzentration kommen die Kinder zur Ruhe, und in ihrem Tun kommunizieren sie intensiv.

T6230 / Yukie Fukuzumi-Weinrich Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Fr. 15.9. / 15:00 - 16:00 / 12 Termine / 49,50 €

Ballett

Für Kinder von 5 - 10 Jahren

Waganowa-Methode

T6232 / Irina Kotovitch Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111, Raum 13
Mo. 11.9. / 15:30 - 17:00 / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nach Beratung durch Frau Kotovitch: 0561-4000265

T6233 / Irina Kotovitch Kassel

Elisabeth-Selbert-Haus, Frankfurter Str. 298
Fr. 15.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 81 €
Anmeldung nach Beratung durch die Kursleitung: 0561-4000265

Nähen

Woher kommt unsere Kleidung?

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

Ob von Tier oder Pflanze - wir werden spielerisch erkunden, aus welchem Material eure Kleidung ist. Als junge Forscher und Forscherinnen untersucht ihr Wollvlies, Baumwollkapeln und Seidenkokons. Zu Handwerkern und Handwerkerinnen werdet ihr, wenn wir uns in der Verarbeitung und Gestaltung ausprobieren: Wir nähen mit einfachen Stichen Handyhüllen, weben bunte Armbänder und bedrucken T-Shirts. So könnt ihr auch etwas Schönes mit nach Hause nehmen - nicht nur berei-

Anmeldeschluss verpasst? Fragen Sie bitte trotzdem bei uns nach. Wenn noch Plätze frei sind, nehmen wir natürlich auch noch kurzfristig Anmeldungen an!

Für jeden Kinder-Nähkurs gilt:

Jedes Kind erhält für die Dauer des Kurses eine eigene kindgerechte Nähmaschine, die sich der individuellen Nähgeschwindigkeit der Kinder anpasst (Firma Brother). Weiteres Zubehör, wie Scheren, Nähgarn, Bügeleisen, Verlängerungskabel, Malstifte, Schablonen, eine Auswahl an Stoffen etc. werden ebenfalls von mir für die Dauer des Kurses zur Verfügung gestellt. Die von den Kindern angefertigten Nähstücke können dann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

chernde Erkenntnisse über eure Klamotten!

T6243 / Ursula Kriegel, Kostümbildnerin, Modedesignerin Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 402
Mo. 9.10. - Mi. 11.10. / 14 - 17 / 3 Termine / 34 €

Anmeldung bis 28.9.

+ ca. 9€ Materialkosten für Filz, Garn, T-Shirt und Farben

Kinder-Nähkurs mit Nähmaschinenführerschein

Für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Nach einer Einführung ins Nähen an der Nähmaschine, die zur Verfügung gestellt wird, werden zunächst Fleece-Deckchen in Mola-Technik angefertigt. So werden die Kinder schnell ein Gefühl für die Handhabung der Maschine bekommen, ohne etwas falsch machen zu können. Dann wird eine kleine Eule genäht, als Talisman oder einfach als Kuscheltier.

Die Kinder erhalten für ihre großartige Leistung einen Nähmaschinenführerschein.

T6295 / Martina Petersen Grebstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 5
Sa. 28.10. / 10:00 - 12:00 / 13 €
Anmeldung bis 23.10.
+ Materialkosten 8 Euro

T6297 / Martina Petersen Grebstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 5
Sa. 28.10. / 12:30 - 14:30 / 13 €
Anmeldung bis 23.10.
+ Materialkosten 8 Euro

Loop-Schal und Beanie-Mütze

Nähkurs für Kinder und Jugendliche

Ab 6 Jahren, Anfänger mit Vorkenntnissen

Die Kinder schneiden sich aus Jersey- und Fleecestoffen ihrer Wahl zwei Rechtecke für den Loopschal sowie zwei Beanievorlagen aus. Pappschablonen hierfür erhalten sie von mir. Danach erläutere ich den Nähvorgang und helfe den Kindern selbstverständlich an den

einzelnen Nähplätzen bei den jeweils nächsten Arbeitsschritten. Am Ende des Kurses sollte jedes Kind ein kuscheliges Set aus Schal und Mütze fertiggestellt haben.

T6298 / Martina Petersen Grebstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 5
Sa. 18.11. / 10:00 - 13:00 / 15,50 €
Anmeldung bis 7.11.
+ 20 € Materialkosten

Näh doch mal ... Deine eigene Spielewelt!

Nähkurs für Kinder mit einfachen Näherfahrten

Möchtest du dir deine eigene Puppe nähen oder vielleicht lieber ein süßes Kuscheltier? Neue Kleider für die Barbie oder eine Spielerecke für deine Schleich-Tiere? Vielleicht sogar einen Reiterhof zum Mitnehmen, weil du Pferde so gerne magst? Oder neues Zubehör für deinen Kaufmannsladen? Im Kinder-Nähkurs „Näh' doch mal ... deine eigene Spielewelt!“ entscheidest du, welches Nähprojekt mit deinen eigenen Ideen entstehen soll.

T6299 / Martina Petersen Grebstein

Nähwerkstatt Martina Petersen, Marktstr. 5
Sa. 25.11. / 10:00 - 13:30 / 17,50 €
Anmeldung bis 14.11.
+ 15 € Materialkosten

Schwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmen

T6301 / Kerstin Wehran

Kinder im Alter von 4 - 12 Monaten mit einem Elternteil
Wassergewöhnung in der Kleingruppe.

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 20.9. / 15:00 - 15:45 / 13 Termine / 80,50 €
Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 13.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24
inkl. Eintritt Hallenbad

T6302 / Kerstin Wehran

Kinder im Alter von 1 - 2 Jahre mit einem Elternteil
Somotorische Früherziehung und spielerischer Umgang mit dem Element Wasser in der Kleingruppe.

Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 20.9. / 15:45 - 16:30 / 13 Termine / 80,50 €
Anmeldung und Vorbesprechung: Mi., 13.9., um 20 Uhr, Freiherr-vom-Stein-Schule, Immenhausen, Kampweg 24
inkl. Eintritt Hallenbad



Wassergewöhnung mit ersten Schwimmübungen

Kinder im Alter von 3 - 5 Jahren

In einer kleinen Gruppe bereits Erlerntes vertiefen und spielerisch Vertrauen im Wasser aufbauen.

T6303 / Kerstin Wehran
Immenhausen

Hallenbad, Bernhardt-Vocke-Str. 5
Mi. 20.9. / 16:30 - 17:15 / 13 Termine / 80,50 €

Schwimmen für Kinder

Wassergewöhnung, Gleiten, Tauchen, Springen

Ziel des Kurses ist es, das Schwimmen mit Hilfsmitteln zu erlernen.

T6306 / Veronika Humburg

Ab 4 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 15.8. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder

Grundkurse

Ziel des Kurses ist das Schwimmen ohne Hilfsmittel und der Erwerb des Schwimmabzeichens „Seepferdchen“.

T6307 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 15.8. / 15:00 - 16:00 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

T6308 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 17.8. / 14:30 - 15:30 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Aufbaukurse

Durch intensives Training kann das Bronze- oder Silberabzeichen erworben werden.

T6309 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Di. 15.8. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad



T6310 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 17.8. / 15:30 - 16:30 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

T6311 / Veronika Humburg

Ab 5 Jahre

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 17.8. / 16:30 - 17:30 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Schwimmen für Kinder - Juniorretter

Durch intensives Training kann der Juniorretter erworben werden.

T6312 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Fr. 18.8. / 18:30 - 19:30 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

T6313 / Veronika Humburg

Hofgeismar

Ganzjahresbad, Schöneberger Str. 16
Do. 17.8. / 19:30 - 20:30 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung: Tel. 05671-500 079 und 05671-81 813

+ Eintritt Hallenbad

Sport und Spiel

Eltern-Kind-Turnen

ab 1,5 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

T6314 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 11.9. / 17:00 - 18:00 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

T6315 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 12.9. / 17:15 - 18:15 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Sport und Spiel für Kids ab 3 Jahre

Bitte Sportsachen und Getränk mitbringen.

T6316 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Mo. 11.9. / 16:00 - 17:00 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

T6317 / Ute Rost

Habichtswald-Ehlen

Grundschule, Oderweg 7
Di. 12.9. / 16:15 - 17:15 / 15 Termine / 54 €
Anmeldung nur nach Beratung durch die Kursleitung, Tel. 05606-60 595

Hula Hoop für Kids & Teens (9 - 14 Jahre)

Wer kennt ihn nicht den Hula Hoop Reifen? Jeder hat es schon einmal ausprobiert und ihn um die Hüften geschwungen. Aber was kann man noch alles mit einem Hula Hoop Reifen machen? Ob Spiel, Tanz, Fitness, Geschicklichkeit oder Körperwahrnehmung, es wird auf jeden Fall bunt und abwechslungsreich.



In Kooperation mit dem Familien- und Gesundheitszentrum Hofgeismar-Kelze.

T6318 / Judith Jäger
Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12, Raum 2
Do. 14.9. / 17:45 - 19:00
Do. 21.9. / 17:45 - 19:00
Do. 5.10. / 17:45 - 19:00
3 Termine / 13,50 €
Anmeldung bis 7.9.

Judo

Judo ist eine alte japanische Kampfsportart und bedeutet übersetzt „der sanfte Weg“. Egal, ob groß oder klein, jede(r) kann diese Sportart ausüben. Positiver Nebeneffekt: Sie erlernen quasi nebenbei Selbstverteidigungstechniken. Gut geeignet auch für Mädchen.

T6319 / Norbert Arnold
Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Grundkurs
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 13.9. / 15:00 - 16:30 / 10 Termine / 54 €

T6320 / Norbert Arnold
Kinder und Jugendliche 6 - 14 Jahre
Aufbaukurs
Wolfhagen
vhs, Raiffeisenweg 2, Gymnastikraum 202
Mi. 13.9. / 16:30 - 18:00 / 18 Termine / 97,50 €

Gewaltprävention für Mädchen

(6-10 Jahre)

WingTsun - Jedes Mädchen kann lernen, sich selbst zu schützen

Ferienkurs

In diesem Kurs wird den Mädchen angemessenes Verhalten in Streitsituationen und bei (alltäglichen) Grenzüberschreitungen vermittelt, sei es in der Schule, bei Fremdtätern oder mit Menschen aus ihrem sozialen Umfeld. Wir üben den Einsatz der Stimme und der Körpersprache und finden individuelle Lösungen in der Selbstbehauptung und in der Selbstverteidigung. Es werden reale Situationen aus dem Alltag der Mädchen aufgegriffen und Verhaltensweisen (ein)geübt, die die Mädchen im Ernstfall dazu befähigen, angemessen zu handeln. Gewaltprävention bedeutet, eine Situation frühzeitig zu erkennen und zu stoppen, bevor sie eskaliert. Bitte Indoor-Turnschuhe, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu essen und zu trinken mitbringen.

T6321 / Sabine Mackrodt
Kassel
WingTsun, Schule für Frauen, Sickingenstr. 10
Do. 19.10. - Fr. 20.10. / 9:00 - 13:00 /
2 Termine / 38,50 €
Anmeldung bis 6.10.
+ € 5 für Raumnutzung

Yoga für Kinder & Eltern

(Kinder im Vorschulalter)

Ob beim Sonnengruß für Kinder - mit ruhiger Achtsamkeit - oder spielerisch in einer Yoga-Geschichte: Sie haben die Möglichkeit, kindgerechte Übungen aus dem Hatha-Yoga gemeinsam mit Ihrem Kind kennen zu lernen. Erfahren Sie, wie diese Übungen unterstützend in den Alltag eingebracht werden können. Ziel der einzelnen Übungen ist es, die Körperwahrnehmung und Konzentration zu fördern. Eine Fantasie-Entspannungsgeschichte gibt Zeit und Raum für Ruhe und Entspannung. Bitte wärmende Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

T6325 / Doris Pflüger
Kaufungen-Oberkaufungen
Begegnungsstätte (FamZ), Theodor-Heuss-Str. 19
Sa. 16.9. / 10:30 - 11:30 / 10 Termine / 41,50 €
Kursgebühr für 1 Kind und 1 Elternteil
Bei weiteren Kindern sprechen Sie uns bitte wegen der Kosten an:
0561-1003-1685 oder -1694

Yoga für Kinder

Für Kinder im Alter von 7 - 11 Jahren

In spielerischer Form bietet Yoga Kindern die Möglichkeit, ihre natürlichen Bewegungen auszuleben und gleichzeitig in den einzelnen Übungen eine ruhige Achtsamkeit zu erfahren. Jede Körperhaltung (Asana) hat eine symbolische Bedeutung. Sie sind u.a. nach Tieren, Pflanzen, Bäumen oder geometrischen Formen benannt. Ziel ist es, die Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung zu fördern. Eine Fantasie-Entspannungsgeschichte rundet jede Stunde ab. Bitte bequeme Bewegungskleidung und wärmende Socken mitbringen.

T6330 / Iris Wagner
Wolfhagen
Zehntscheune, Ritterstr. 1, 2. Eingang, 1. Stock
Do. 14.9. / 16:45 - 17:45 / 10 Termine / 49 €

Autogenes Training für Kinder

Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Das Autogene Training ist eine Möglichkeit, bei der Kinder lernen, sich selbst und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen. Sie entwickeln eine zunehmende Sensibilität für sich selbst und entdecken kleine Ruheinseln, wo sie einfach ganz bei sich selbst sein dürfen. So wird die Lebensfreude der Kinder gefördert. Weiterhin lernen sie, die Welt mit all ihren Möglichkeiten in Erfahrung zu bringen und sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben.

Die Kinder entwickeln ein gesundes Selbstbewusstsein, entdecken ihre Lernfreude und können die Erfahrung machen, dass ihnen die Ruhe und die Entspannung Kraft und Ausdauer geben, um mit Herausforderungen und Konflikten konstruktiv umgehen zu können.

T6331 / Theresia Maria Wuttke
Hofgeismar-Kelze
Familien- und Gesundheitszentrum, Ecke Holz 13
Do. 16.11. / 15:30 - 17:00 / 6 Termine / 44 €

Kochen und Backen

„Topfgucker“ - ran an den Herd

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

Wir kochen, backen und genießen gemeinsam leckere Gerichte oder wir überraschen andere mit kleinen Geschenken aus der Küche; natürlich nicht ohne sie vorher zu probieren! Ganz nebenbei lernt ihr den Umgang mit den Küchengeräten und einiges über unsere Lebensmittel und ihre Herkunft. Lasst euch überraschen, wie viel Spaß in der Küche möglich ist.

Herbstspezialitäten

Tagesseminar

Wir kochen uns ein leckeres Abendessen mit allem, was der Herbst uns bietet.

T6333 / Christiane Meyer-Hozak
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 26.10. / 16:00 - 19:00 / 11 €
Anmeldung bis 17.10.
+ Lebensmittelumlage 4 €

Backen - Verpacken - Verschenken

Tagesseminar

Wir überraschen uns und andere mit leckeren Kleinigkeiten, die wir zum Verschenken schön verpacken. Zum Probieren bauen wir uns ein Buffet auf.

T6334 / Christiane Meyer-Hozak
Bad Karlshafen
Marie-Durand-Schule, Carlstr. 27
Do. 23.11. / 16:00 - 19:00 / 11 €
Anmeldung bis 13.11.
+ Lebensmittel- und Verpackungsumlage 5 €

T6335 / Christiane Meyer-Hozak
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 9.11. / 16:00 - 19:00 / 11 €
Anmeldung bis 30.10.
+ Lebensmittel- und Verpackungsumlage 5 €

Winterküche: alles, was uns wärmt

Tagesseminar

Draußen ist es kalt, wir brauchen etwas Warmes. Wir brauen uns einen Punsch und kochen uns ein „Gute-Laune-Abendessen“.

T6336 / Christiane Meyer-Hozak
Hofgeismar-Hümme
Generationenhaus Bahnhof Hümme,
Tiefenweg 12
Do. 25.1. / 16:00 - 19:00 / 11 €
Anmeldung bis 15.1.
+ Lebensmittelumlage 4 €



Mit Vätern in Aktion

Vater-Kind-Schmieden

Ferienkurs

Kinder ab 8 Jahren können mit Unterstützung eines Elternteils ein kindgerechtes Wikinger-Messer oder z.B. eine Schlange schmieden. Die Kosten gelten pro Kind. Ein Elternteil ist frei.

Bitte robuste Kleidung und Verpflegung mitbringen!

Für Rückfragen und Wegbeschreibung:
T. 0175 7925040.

(Falls der Kurs voll belegt sein sollte, wird ein 2. Kurs von 14-17 Uhr eingerichtet: T6261)

T6260 / Kristian Marx, Iris Speck

Hann. Münden-Hemeln

Schmiede, Marienkirchstr. 5

Sa. 21.10. und So. 22.10. / 10:00 - 13:00 / 75 €
Anmeldung bis 9.10.

+ 5€ Materialkosten an die Kursleitung

Puppentrick und Animationsfilm

Von der Idee bis zum fertigen Film

Für Jugendliche und Väter

Wochenendseminar

Mit großen filmematischen Schritten geht es in die kleine Lebenswelt der Legomännchen: Lego-Figuren werden fotografiert und daraus entsteht ein Lego-Animationsfilm. Jedes Zweier-Team erarbeitet einen kurzen Clip, der im Anschluss am Computer zusammengeschnitten wird. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ihren fertigen Trickfilm mit nach Hause nehmen - und sich dort neue Folgen ihres Films ausdenken...

T6275 / Maurice Quentin

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Sa. 28.10. / 10:00 - 16:00

So. 29.10. / 10:00 - 16:00

45 €

Beratung durch den Kursleiter:
0163-3 650 851.

Alle Teilnehmer zahlen die Gebühr. In der Regel Tandem-Belegung Erwachsener und Kind an einem Arbeitsplatz. Einzelteilnehmer sind willkommen!

Anmeldung bis 5.10.

Bitte Legomännchen und, falls verfügbar, die zugehörigen Noppenplatten, mitbringen, oder Playmobil. Des weiteren Stativ oder Mini-Stativ, soweit vorhanden, Bastelmaterial und einen Datenträger zum Speichern.

→ Beachten Sie bitte auch unser Angebot für Korbflechten für Erwachsene mit Kindern: T2844, Bad Karlshafen, Seite 60

Sprachen

Bonjour la France

Französisch für Grundschüler

Der Kurs ermöglicht spielerisch einen ersten Kontakt mit dem Klang der französischen Sprache. Das Erlernen von französischen Kinderliedern eröffnet schnell und unkompliziert den Zugang zur Fremdsprache. Die mündliche Kommunikation steht im Vordergrund. Die Kinder werden vertraut mit wichtigen Alltagsvokabeln, die es ihnen ermöglichen in kleinen Rollenspielen einfache Sätze zu formulieren.

Für die Kinder und Eltern kann die Teilnahme am Kurs eine entscheidende Hilfestellung bei der Wahl der ersten oder zweiten Fremdsprache sowie der weiterführenden Schule darstellen.

Bitte einen schmalen DIN A 4 Ordner, Federmännchen mit Buntstiften, Schere und Kleber mitbringen.

T6626 / Muriel Couture-Brieu-Vicum

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 405

Di. 12.9. / 15:00 - 16:30 / 15 Termine / 59 €

你好!

Chinesisch für Kinder

Unsere Chinesischkurse sind für Kinder ab 6 Jahren geeignet, die die chinesische Sprache lernen möchten. Voraussetzung ist die Bereitschaft zum täglichen bzw. kontinuierlichem Lernen und die Erledigung der Hausaufgaben. Durch eine Gruppengröße von nicht mehr als 8 Kindern ist eine individuelle Lernbegleitung und Förderung möglich. Im Unterricht wird ausschließlich Chinesisch gesprochen und damit die Methode des muttersprachlichen Unterrichts verfolgt.

Chinesisch

Grundkurs für Kinder ohne Vorkenntnisse.

T6400 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Sa. 19.8. / 11:00 - 12:00 / 16 Termine / 109 €

Chinesisch B

Grundkurs für Kinder mit Vorkenntnissen, Lehrbuch Zhongwen Band 4.

T6401 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Sa. 19.8. / 12:00 - 13:00 / 16 Termine / 109 €

Chinesisch HSk 3

Vorbereitungskurs zur HSk 3 Prüfung. Lehrbuch Zhongwen Band 5.

T6402 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Sa. 19.8. / 13:00 - 14:00 / 16 Termine / 109 €

Chinesisch HSk 4

Vorbereitungskurs zur HSk Prüfung, Lehrbuch Zhongwen Band 8.

T6403 / Hong Fan-Hofmeister

Kassel

Olof-Palme-Haus, Eugen-Richter-Str. 111

Sa. 19.8. / 14:00 - 15:00 / 16 Termine / 109 €

Mathematik

Mathe für die Klasse 9 und 10

Vorzugsweise für Klasse 9 und 10. In der Lerngruppe mit maximal 12 Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern können Wissenslücken mittels ausgewählter Aufgaben beseitigt werden. Auch eigene Vorschläge sind willkommen. Hausaufgaben können sofort gemailt werden. Alles wird durch Modelle, maßstäbliche Darstellungen, lebensnahe Bilder, Diagramme, Experimente und anderes veranschaulicht. Übliche Aufgaben in abstrakter Form werden somit für jeden nachvollziehbar erklärt. Auch durch Testaufgaben vermittelt der Kurs mehr Sicherheit in Klassenarbeiten und in der Abschlussprüfung.

Für Schülerinnen und Schüler der Klasse 11 ist der Kurs T 5010 geeignet.

Bitte mitbringen: Taschenrechner, Geodreieck o.ä. (mind. 20 cm)

T6500 / Rudolf Daum

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404

Mi. 13.9. / 16:00 - 17:30 / 15 Termine / 81 €



Tastschreiben

Tastschreiben am Computer - Kurzlernmethode

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3

Ferienkurs

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Tastschreiben nach dem Zehnfingersystem erleichtert es dir, den Computer zu bedienen. Du lernst mit vielen Sinnen (multi-sensorisches Lernen), die Tastatur effektiv zu bedienen und in kurzer Zeit „blind“ zu schreiben.

Inhalte:

- Tastenzuordnung zu den einzelnen Fingern
- Schnell, sicher und fehlerfrei kurze Texte schreiben und gestalten

T6510 / Angelika Wolnarek Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 16.10. - Fr. 20.10. / 9:00 - 12:30 / 5 Termine / 69,90 €
Anmeldung bis 2.10.
Inklusive Fachbuch 15,90 €

➔ Siehe auch Kurs T6212 „Theater-Tatzen“ ein Kombi-Ferienprojekt für Kinder und Jugendliche ab Klasse 3, Seite 152

Natur und Umwelt

Wasserfloh und Co.

Eine Reise in die Welt unserer Kleinlebewesen

Der Kurs richtet sich an alle Kinder und Jugendliche, die einmal etwas genauer hinschauen möchten. Was zappelt da in der Fischfuttertüte, was krabbelt da im Moos, wer knabbert da an meinen Pflanzen?

All diese Fragen werden beantwortet. Die „Tierchen“ können dann unter der Lupe und dem Mikroskop selbst beobachtet werden. Teilnehmende Eltern sind gern gesehen und können als Unterstützung kostenfrei teilnehmen. Wer über ein eigenes Mikroskop verfügt, kann dies mitbringen. Kursgeräte sind jedoch ausreichend vorhanden. Die maximale Platzzahl ist 12.

Die Eltern sollten den Kindern einen kleinen Imbiss und genug zu trinken mitgeben.

T6530 / Wolfgang Grigoleit Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 404
Sa. 28.10. / 11:00 - 12:30 / 8 €

Computerwelten Digitale Welten

Robot in der Halle

Für Kinder und Jugendliche ab Klasse 6

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Erfahrungen mit Windows
Du hast bisher mit Computerprogrammen gearbeitet oder gespielt? Möchtest du auch wissen, wie ein Computer programmiert wird? „Robot in der Halle“ ist eine kleine Modellwelt, mit der du leicht die Grundlagen des Programmierens erlernen kannst. In einer Excel-Tabelle wird ein virtueller „Roboter“ bewegt, der auf wenige einfache Befehle hört. Diese kannst du dann zu mächtigeren Befehlen „zusammenbauen“, mit denen komplizierte Aufgaben gelöst werden können. Dabei lernst du nebenbei auch noch einiges über VBA (Visual Basic für Anwendungsprogramme), die Programmierumgebung, die hinter allen Microsoft Office-Programmen steht. Am Ende des Kurses kannst du einfache Programme selbst erstellen.

T6644 / Bernd Noé

Programmieren mit Excel 2016

Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 403
Mo. 16.10. - Fr. 20.10. / 14:15 - 17:30 / 5 Termine / 54 €
Anmeldung bis 2.10.
+ Skript 3 €

Meine Präsentation - Referate mit Powerpoint 2010 halten

Für Jugendliche ab Klasse 7

Ferienworkshop

Ferienkurs

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse am Computer

Schülerinnen und Schüler erstellen Schritt für Schritt ein Referat zu einem ihrer Jahrgangsstufe angemessenen Thema und präsentieren ihre Ergebnisse anschließend vor der Gruppe. Sie lernen dabei den Umgang mit Powerpoint 2010 und erwerben Kenntnisse, wie sie mit allgemeinen Präsentationstechniken (Rhetorik, Körpersprache usw.) und dem Einsatz von technischen Hilfsmitteln (zum Beispiel Beamer) ihr Thema informativ, interessant und selbstbewusst vortragen können.

Inhalte:

- Material sammeln und Inhalte sortieren
- Folien erstellen
- Handzettel für die Zuhörerinnen und Zuhörer erstellen
- Vortragstechniken (Mimik, Gestik und vieles mehr) kennenlernen und anwenden
- Vorträge als Bildschirmpräsentation vorführen
- Laptop, Beamer und Presenter verwenden können
- Welche Möglichkeiten gibt es, den Vortrag zu verbessern?

T6648 / Andrea Dietrich Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Mo. 16.10. - Fr. 20.10. / 13:30 - 17:00 / 5 Termine / 64,20 €
Anmeldung bis 2.10.

Du hast den passenden Computerkurs in unserem Programmheft nicht gefunden? Hier ist bestimmt etwas für dich dabei:

www.vhs-nordhessen.de

BILDUNGSURLAUB

Ansprechpartner Gerhard Klingelhöfer **Tel. 0561-1003 1670**

gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltung anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren.

Ausführliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie in der betreffenden Kursbeschreibung unter der angegebenen Kursnummer in den Programmbereichen.

Aktiv im Dritten Lebensalter

T1152 / Sylt

Jugendseeheim des Landkreises Kassel

So. 19.11. - So. 26.11.2017 / 480 €

Ü/EZ mit DU/WC, Verpflegung, Seminargebühren, Eigenreise

Burnout-Prävention

Gesunde Lebensbalance mit Meditation und Faszien-Yoga

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel: achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685, zu den Referenten unter www.nijesh.eu

T3045 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher

Allee 19, Raum H.12

Mo. 9.10. - Fr. 13.10.

jeweils 9:00 - 17:00 / 250 €

Stressbewältigung

Ausgeglichen leben durch Achtsamkeit und ressourcenorientiertes Selbstmanagement auf der Grundlage des "Züricher Ressourcen Modells" (ZRM)

Ausführliche Informationen zu Inhalt und Ablauf erhalten Sie bei der vhs Region Kassel:

achim-rache@landkreiskassel.de, 0561-1003-1685.

T3046 / Kassel

Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher

Allee 19, Raum H.12

Mo. 8.1. - Fr. 12.1. / 250 €

Effektiver lernen - effektiver arbeiten

T5062 / Wolfhagen

vhs, Raiffeisenweg 2

Mo. 18.9. - Fr. 22.9. / 180 €

Fit im Büro mit Office

T5305 / Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 6.11. - Fr. 10.11. / 240 €

Microsoft Excel - Betriebswirtschaftliche Berechnungen und Auswertungen

T5387 / Kassel

vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21

Mo. 4.12. - Fr. 8.12. / 240 €

Visual Basic for Applications - Routineaufgaben in Office automatisieren

T5591

Lohfelden-Vollmarshausen

vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9

Mo. 27.11. - Fr. 1.12. / 260,70 €

Inklusive Fachbuch 20,70 €

Leben und Lernen mit Behinderungen

Es ist unser Ziel die gemeinsame Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderung an Angeboten der öffentlichen Erwachsenenbildung in der Region Kassel zu fördern. Wir stehen im Kontakt zu Mitarbeiter/-innen der regionalen Behindertenhilfeeinrichtungen, Vertretern von Selbsthilfegruppen und reflektieren die inklusive Ausrichtung der Angebotsplanung- und durchführung.

Menschen mit einem Handicap können zuweilen an einem Kurs nur dann teilnehmen, wenn sie eine individuelle Hilfe bzw. Unterstützung erhalten. Deshalb haben wir das Anmeldeformular um eine Abfrage zur Unterstützungsanforderung erweitert. Ist dort ein Bedarf vermerkt, nehmen wir zeitnah Kontakt auf und organisieren, im Rahmen der Möglichkeiten, die notwendige Unterstützung. So erleichtern wir den Zugang zu allen Angeboten der Volkshochschule Region Kassel.

Weitere Infos:

Elfriede Schäth, Tel. 05692-987-3193,
elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Gerhard Klingelhöfer, Tel. 0561-1003-1670,
gerhard-klingelhoef@landkreiskassel.de

Die vhs Region Kassel ist Kooperationspartner im Projekt GiB – Gemeinsam in Bewegung.

Dieses - von Aktion Mensch geförderte Projekt - hat das Ziel, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen besser an Bewegungs- und Sportangeboten teilhaben können. Hier liegen unsere Aufgaben insbesondere in der Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit und in der Vorbereitung und Durchführung von Fortbildungsveranstaltungen zum Themenbereich Inklusion und Sport.

Fortbildungen für Sportfachkräfte, pädagogische Fachkräfte und Interessierte

Freizeit-Sport für Alle

Zum Umgang mit Vielfalt am Beispiel von Behinderung

Montag, 4. September und Dienstag, 5. September 2017, jeweils

Nieste, Sportbildungsstätte Sensenstein

Anmeldung über GiB-Projektkoordination:

www.GiB-RegionKassel.de



Sport- und Spielfest

10. September 2017, 11 bis 16 Uhr

Auestadion Kassel

Veranstaltet vom Sportkreis Region Kassel gemeinsam mit dem Inklusions-Projekt „GiB“

Vereine aus der Region zeigen, was man bei ihnen machen kann, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung.

Sport und Spiel für die ganze Familie – etwas erleben, sich bewegen und vor allem Freude am Sport haben, darum geht es an diesem Tag! Der berühmte Fußballakrobat Stefan Reindl zeigt seine Kunststücke, die Flying Bananas präsentieren ihre spektakuläre Trampolinshow und laden zum Mitmachen ein! Der Eintritt ist frei!

Selbstständig und kompetent im Alter

Die Volkshochschule ist im Stadtgebiet Kassel als Kooperationspartner im Präventionsprojekt „GRIPS – kompetent im Alter“ aktiv. In Stadt und Landkreis Kassel engagiert sie sich besonders in der Aus- und Fortbildung der ehrenamtlichen Gruppenleitungen. Im Landkreis Kassel initiiert sie seit 2014 unter dem Motto „Selbstständig und kompetent im Alter – gemeinsam aktiv für mehr Lebensqualität“ den Aufbau dezentraler Gruppenangebote.

Ausbildung zur Gruppenleitung GRIPS – kompetent im Alter

Das Projekt GRIPS – kompetent im Alter - bietet inzwischen an über 30 Standorten im ganzen Stadtgebiet Kassel älteren Menschen die Möglichkeit, gemeinsam und kostenlos Gedächtnis, Beweglichkeit und Koordination zu trainieren. Möglich ist dieses bundesweit einzigartige, vom städtischen Referat für Altenhilfe, dem Seniorenreferat der Evangelischen Kirche Kassel und der vhs Region Kassel koordinierte Angebot durch das ehrenamtliche Engagement der fast 60 GRIPS-Trainerinnen und -Trainer.

In den vergangenen Jahren haben sich diese Ehrenamtlichen zunächst im Bereich Prävention qualifiziert und nahmen kostenfrei an den Modulen Basic und Kompetenztraining der SimA®-Trainerqualifizierung teil. Im Anschluss daran sind sie in zahlreichen Stadtteilen in Kassel als GRIPS-Gruppenleitungen,

in Bürgerhäusern, Kirchengemeinden, in den Stadtteiltreffpunkten der Wohnungswirtschaft, Stadtteilzentren für Ältere und vielen anderen Einrichtungen vor Ort, tätig.

Immer noch besteht Bedarf an engagierten GRIPS-Trainerinnen und Trainern, die – so viel sei verraten – durch die Ausbildung auch einiges über das eigene Älterwerden lernen.

Ein ideales Angebot also für alle, die auf dem Weg ins aktiv gestaltete Alter sind!

Weitere Informationen: Referat für Altenhilfe des Sozialamtes der Stadt Kassel, Tel: 0561 787-5024 (vormittags)
E-Mail: nina.hesemeier@kassel.de oder
Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193
E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de



Konzentration-Bewegung-Koordination und vor allem Spaß bei der Gruppenstunde



Gruppenleitungen beim Erfahrungsaustausch

Ausbildungskurse für Ehrenamtliche Was ist SimA®?

Das SimA®- Trainingsprogramm ist ein an der Universität Erlangen-Nürnberg entwickeltes multimodales Angebot, welches Maßnahmen der geistigen und körperlichen Aktivierung in Gruppen sowie das gemeinsame Bearbeiten alltagsrelevanter Themen vereint. Die Wirksamkeit des SimA-Präventionsprogramms wurde in Bundesforschungsprojekten am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg untersucht (www.sima-akademie.de)



SimA®-Basic

Charlotte Vortmann
Kassel
voraussichtlich Frühjahr 2018
4 Termine / 24 Unterrichtseinheiten

SimA®-Kompetenztraining

Elfriede Schäth
Kassel
Elfriede Schäth
voraussichtlich Frühjahr 2018
2 Termine / 16 Unterrichtseinheiten

SimA® Basic und SimA® Kompetenztraining richten wir nach Bedarf in der Region Kassel ein. Neben der Erstqualifizierung nach der Methode SimA® wird die Arbeit der Gruppenleitungen durch kontinuierlichen Erfahrungsaustausch, Fortbildungen zu ausgewählten Themen und ein Jahrestreffen begleitet. Weitere Informationen: Elfriede Schäth, Tel: 05692-987-3193, E-Mail: elfriede-schaeth@landkreiskassel.de

Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte

Die „Kommunale Koordinierung der Bildungsangebote für Neuzugewanderte“ ist die zentrale Koordinierungsstelle für Angebote, Akteure, Themen und Fragen bezüglich der Bildung von Neuzugewanderten im Landkreis Kassel.

ANNA SAWIZKI
Tel.: 0561 1003 1692
anna-sawizki@landkreiskassel.de



Schwerpunkte: Transparenz der Bildungsangebote, Beratung und Unterstützung bei Bildungsprojekten, Informationsbündelung und -bereitstellung



BIJAN OTMISCHI
Tel.: 0561 1003 1655
bijan-otmischi@landkreiskassel.de

Schwerpunkte: Arbeitsmarktintegration, Praktika, Ausbildung, Vernetzung Industrie und Wirtschaft

Für den Landkreis Kassel gilt es Transparenz in die Bildungslandschaft für Neuzugewanderte zu bringen. Dies soll zur optimalen Nutzung von Angeboten und zur Vernetzung beitragen. Den Neubürgern des Landkreises werden damit Bildungsmöglichkeiten eröffnet und Bildungsübergänge erleichtert.



Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

Austausch zwischen Ehrenamtlichen und dem Integrationsbereich der vhs Region Kassel

Am 25. April 2017 fand in der vhs Region Kassel ein Austausch zwischen Ehrenamtlichen aus der Region und dem Integrationsbereich der Volkshochschule Region Kassel statt.

Moderiert wurde dieser vom Freiwilligenzentrum Kassel.

Zu Beginn wurde ein Input zum Thema „Integrationskurs“ gegeben. Anschließend gab es an vier Thementischen die Möglichkeit sich über „Integrationskurse und DeuFöV-Kurse“, „weitere Deutsch-Projekte“, „Asylrecht und Organisatorisches“ sowie „Ehrenamt“ auszutauschen.



Newsletter „Bildung verbindet“

Der Newsletter soll dazu beitragen Transparenz und Vernetzung der Bildungsakteure im Bereich Neuzugewanderte zu ermöglichen. In einem Rhythmus von 3-4 Monaten wird er für die Region Kassel Akteure vorstellen, Informationen bereitstellen und über Aktuelles berichten.



Sie möchten den Newsletter regelmäßig per Mail erhalten?

Senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abonnieren“ an:
anna-sawizki@landkreiskassel.de



August

Babettes Fest

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellingner
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Fr. 25.8. / 18:30 - 22:00

Babettes Fest

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellingner
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Sa. 26.8. / 18:30 - 22:00

September

Rhythm is it!

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellingner
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Fr. 1.9. / 18:30 - 22:00

Rhythm is it!

Kulinarisches Kino

Dorothea Fellingner
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
Sa. 2.9. / 18:30 - 22:00

Informationsveranstaltung zum Nachholen des Abiturs

Thomas Ewald
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 302
Di. 5.9. / 18:00 - 19:00

Gesundheit im Gespräch

Brustkrebs

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 5.9. / 18:30 - 20:00

Empowerment - Selbstermächtigung

Eigene Stärken entdecken - Fähigkeiten und Potentiale entfalten

Brigitte Göbel
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 6.9. / 14:45 - 16:15, 3 €

Achtsamer Umgang mit Stress nach dem MBSR-Programm

Judith Jäger
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 6.9. / 14:45 - 16:15, 3 €

Meine Gesundheit stärken mit Musik und Farben

Anke Conrad
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 6.9. / 16:30 - 18:00, 3 €

FrauenPOWER - Zirkeltraining

Anja Schäfer
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 6.9. / 16:45 - 18:15, Eintritt frei

Klangentspannung - Lauschen, Wohlfühlen und Regenerieren

Anke Conrad
Baunatal-Altenbauna, vhs-Haus, Am Erlenbach 5
Mi. 6.9. / 18:30 - 19:30, 0 €

Jungen brauchen klare Ansagen!

Reinhard Winter
Schauenburg-Breitenbach, Johann-Friedrich-Krause-Schule, Leckenweg 1
Do. 7.9. / 19:30 - 21:45, 5 €

Georg Queri „Kraftbayerisches aus der Bauernerotik“

Vorgestellt von Maria Hafner und Franz Josef Strohmeier

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Reinhard Winter
Schauenburg-Breitenbach, Johann-Friedrich-Krause-Schule, Leckenweg 1
Do. 7.9. / 19:30 - 21:45, 5 €

Proteste - Liebe - und nie wieder Krieg

Aufbrüche und Hoffnungen in den Sechzigern
Eine literarisch - musikalische Revue mit Sabine Wackernagel und Lisa Sommerfeld am Piano

Wolfhagen, Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mi. 13.9. / 19:30 - 21:45, 8 €

Jean-Paul Sartre 1: La Nausée (1938) (dt. Der Ekel)

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 13.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Naturkosmetik leicht gemacht

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 19.9. / 10:00 - 11:30, 5 €

Theater der Nacht aus Northeim spielt:

Der Teufel mit den drei goldenen Haaren

Theater der Nacht
Breuna, Dorfgemeinschaftshaus, Volkmarser Str. 3
Di. 19.9. / 11:00 - 12:30, 4 €

Jean Paul Sartre 2: L'Être et le néant (1943) (dt. Das Sein und das Nichts)

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 20.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Gustav Mahler und seine Zeit I

Patrick Kast, Musikwissenschaftler
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 21.9. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Narr oder Nachtigall: Luther-Freunde und Luther-Feinde in der deutschen Literatur der Frühen Neuzeit

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und der Evangelischen Kirchengemeinde Wolfhagen

Prof. Dr. Jürgen Schulz-Grobert
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 21.9. / 19:30 - 21:00, 3 €

Oben das Feuer, unten der Berg

Reinhard Jirgl liest

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 23.9. / 19:00 - 20:45, 14 €

Die „documenta“ und ihr Einfluss auf die Kasseler Musikkultur

Dr. Wolfram Boder
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Mo. 25.9. / 18:00 - 19:30, 5 €

Leben mit Hochsensibilität

Warum manche mehr empfinden und was das für sie und andere bedeutet.

Matthias Gaenger
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Mo. 25.9. / 19:00 - 21:00, 5 €

Endlich „Ich-sein“

Schein oder Sein?

Angela Osius
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 25.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Giftgrün

von Giftpflanzen und Pflanzengiften

Felicia Molenkamp
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 26.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Gustav Mahler und seine Zeit II

Patrick Kast, Musikwissenschaftler
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 28.9. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Hölderlin: Lebenstexturen

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 28.9. / 20:00 - 21:30, 5 €

Solarrebell und Kleinspeicher

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Wiebke Kirchhof
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Fr. 29.9. / 19:00 - 20:45, 0 €

Oktober

Zum Luther-Jahr 2017

Dr. Jürgen Wolf
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 4.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Kurhessen 1813 - 1831 Von der Restauration zum Verfassungsstaat.

Karl-Hermann Wegner
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 5.10. / 19:30 - 21:30, 5 €

Gustav Mahler und seine Zeit III

Patrick Kast, Musikwissenschaftler
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 5.10. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Heilkräuter für die Schilddrüse

Karin Detloff
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 5.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Endlich wieder Kirmes!

Erzählcafé
Jannick Neumann
Trendelburg-Wülmersen, Wasserschloss
So. 15.10. / 15:00 - 16:30

Sitzgymnastik und Sitztänze

Lubov Zufall-Korsakowa
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 17.10. / 10:00 - 11:30, 5 €

Veranstaltungen/Vorträge

E. A. Poe - Schauerromantik. Musikalische Schauspieler-Lesung

Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“

Stefan Schael
Zierenberg, Historisches Rathaus, Marktplatz 1
Sa. 21.10. / 19:30 - 21:00, 12 €

Gesundheit im Gespräch

Demenz, was geht mich das an?

Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 24.10. / 18:30 - 20:00

Wieder in meine Kraft finden bei Müdigkeit und Erschöpfung

- Vom Vitamin-D-Mangel und anderen möglichen Ursachen

Tarina Simone Sängler
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Di. 24.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Natürlich bauen - gesund leben

Naturfaserdämmung - für behagliches Wohnen.

In Kooperation mit der Stadt Baunatal

In Kooperation mit dem Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen

Eva Riks
Baunatal-Altenbauna, Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Mi. 25.10. / 18:00 - 19:45

Kirchenbauten: Ein künstlerischer Husarenritt von ca. 500 v. Chr. bis ca. 1730 zur Einführung (Teil 1)

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 25.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Deutschland, Lutherland

Warum uns die Reformation bis heute prägt

Christine Eichel
Baunatal-Altenbauna, Stadtbücherei, Veranstaltungsraum, Marktplatz 14
Do. 26.10. / 19:00 - 21:00, 7 €

Zwischen Empire und Biedermeier: Das kulturelle Leben in Kurhessen 1813 - 1848

Karl-Hermann Wegner
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 26.10. / 19:30 - 21:30, 5 €

Hölderlin: Hyperion

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 26.10. / 20:00 - 21:30, 5 €

Der richtige Weg zur Haussa - nierung - teure Fehler vermeiden

Volkhard Bouchon
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 303
Fr. 27.10. / 18:00 - 21:00, 5 €

Die linke Hand des Bösen

Wolfgang Burger liest
Immenhausen, Stadt- u. Schulbücherei, Freiherr-v.-Stein-Schule, Kampweg 24
Sa. 28.10. / 15:30 - 17:15, 10 €

Frankreich - ein Portrait

Jochem Wolff
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 28.10. / 19:00 - 21:15, 12 €

Heilpraktiker/in Psychotherapie

Info-Abend
Thomas Wiebke
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mo. 30.10. / 20:00 - 21:30

November

Die Konservative Revolution

Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 2.11. / 19:30 - 21:30, 5 €

Durch die Jahrhunderte - Walther von der Vogelweide im romantischen Gewand, Luther zwischen Politik und Religion, Ayres und Folksongs von den britischen Inseln

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhagen und der Evangelischen Kirchengemeinde Wolfhagen

Benjamin Hühne
Wolfhagen, Regionalmuseum Wolfhager Land, Ritterstr. 1
Do. 2.11. / 19:30 - 21:00, 8 €

Hölderlin: Der Tod des Empedokles

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 2.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Freak City

Kathrin Schrocke
Lohfelden, Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Fr. 3.11. / 10:00 - 11:45, 2 €

Fledermäuse beißen nicht

Lesung mit Carolin Philipps
Wolfhagen
Wilhelm-Filchner-Schule, Kurfürstenstr. 20
Mo. 13.11. / 11:20 - 13:15 / 4 €

Anpfeifen gegen einen Ozean - Auf den Spuren von Heine, Tucholsky und Kreisler - Premiere!

Kabarett Herrenzimmer
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Fr. 3.11. / 19:00 - 21:15

Der Kontrabass

Kabarett Herrenzimmer
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Fr. 3.11. / 19:00 - 21:15

Der Kontrabass

Ein-Personen-Stück von Patrick Süßkind
Klaus Wilmanns
Bad Zwesten
Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Fr. 3.11. / 20:00 - 22:00 / 13 €, vor Ort zu zahlen

Anpfeifen gegen einen Ozean - Auf den Spuren von Heine, Tucholsky und Kreisler - Premiere!

Kabarett Herrenzimmer
Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 4.11. / 19:00 - 21:15

Grimminell 5.0

Eine szenisch-musikalische Lesung mit Silvia Pahl und Klaus Wilmanns vom Theater drei haben oben
Bad Zwesten, Alte Pfarrei Niederurff, Parkstr. 3
Sa. 4.11. / 20:00 - 21:30

Nur die Ostsee weiß die Antwort

Ostseekrimi-Lesung mit Emlin Borchert
In Kooperation mit dem Kulturforum Hofgeismar e.V.
Hofgeismar, Café Gesundbrunnen, Brunnenstr. 27
Mo. 6.11. / 19:30 - 21:00, 5 €

Glück - ein einfaches Thema

Neue Erkenntnisse aus der Glücksforschung
Kezia Rosenkranz
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Di. 7.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Natürlich bauen - gesund leben II

Bauen, Sanieren und Gestalten mit Lehm und Lehmfarben
In Kooperation mit der Stadt Baunatal
Dieter Brauch
Baunatal-Altenbauna, Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Mi. 8.11. / 18:00 - 19:45

Kirchenbauten: Ein künstlerischer Husarenritt von ca. 500 v. Chr. bis ca. 1730 zur Einführung (Teil 2)

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 8.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Gesunde Ernährung?

Rainer Brummelte
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 9.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Magisches Nordland

Multimedia Audiovision
Stephan Rech
Lohfelden, Bürgerhaus, Lange Str. 22
Fr. 10.11. / 18:00 - 19:30, 5 €

Wach und konzentriert anstatt müde und zerstreut

Kum Nye Yoga
Marietta Bettermann-Nolle
Wolfhagen, vhs, Raiffeisenweg 2, Raum 102
Fr. 10.11. / 18:30 - 20:00, 5 €

Shalom - Kirche trifft Synagoge

Ein Konzert für Viola und Orgel als interreligiöser Dialog
Eine Kooperation mit „Kulturforum Zierenberg, Künstler in Kirche und Rathaus“
Semjon Kalinowsky
Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Sa. 11.11. / 19:30 - 21:15, 15 €

Fledermäuse beißen nicht

Lesung mit Carolin Philipps
Semjon Kalinowsky
Zierenberg, Ev. Stadtkirche, Poststr. 17
Sa. 11.11. / 19:30 - 21:15, 15 €

Fremde Freunde. Deutsche und Russen: Die Geschichte einer schicksalhaften Beziehung

Katja Gloger liest
Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
Mo. 13.11. / 19:00 - 20:45, 7 €

Spätmittelalterlicher Bibelgebrauch und reformatorisches Verständnis. Gab es eine Wiederentdeckung der Bibel durch Martin Luther?

In Kooperation mit dem Regionalmuseum Wolfhager Land und der Evangelischen Kirchengemeinde Wolfhagen
Dr. Uwe Schäfer
Wolfhagen, Ev. Stadtkirche, Marienkapelle, Kirchplatz 3
Mi. 15.11. / 19:30 - 21:00, 5 €

Hölderlin: Die Trauerspiele des Sophokles

Axel Schmitt
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Do. 16.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Das Projekt eines Atomkraftwerks in Borken (Hessen)

In Kooperation mit der Klimaschutzmanagerin der Gemeinde Lohfelden

Ingo Sielaff
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 17.11. / 18:00 - 19:45, 5 €

100 Jahre Finnland

Dr. Marketta Göbel-Uotila
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Sa. 18.11. / 16:00 - 18:00

Gelenk-Entspannung

Brigitte Göbel
Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 21.11. / 10:00 - 11:30, 5 €

Gesundheit im Gespräch

Selbstverletzendes Verhalten
Kassel, Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Saal
Di. 21.11. / 18:30 - 20:00

Malerei, Mosaiken, Teppiche und Behänge, Altäre von Byzanz zur Hochrenaissance, von 330 bis ca 1550 (Teil 1)

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 22.11. / 20:00 - 21:30, 5 €

Die Ministerialbürokratie und die Judenmörder

Prof. Dr. Jens Flemming
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 23.11. / 19:30 - 21:30, 5 €

Filmvorführung: DIE WANN-SEE-KONFERENZ

Thomas Ewald
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Fr. 24.11. / 17:00 - 20:00, 5 €

Kanada 2016: Von Churchill in das „Land der tanzenden Regenbögen“

Eine spannende Reise vom Atlantik zum Pazifik

Peter-Joachim Focke
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Fr. 24.11. / 19:00 - 20:30, 5 €

Moabit

Volker Kutscher und Kat Menschik präsentieren ihr erstes gemeinsames Buch

Schauenburg-Breitenbach, Märchenwache, Lange Str. 2
Sa. 25.11. / 19:00 - 20:45, 15 €

Die Chefs der Kasseler Gestapo

Dr. Gunnar Richter
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 30.11. / 19:30 - 21:30, 5 €

Dezember

Ab von Kassel

Ziele im Fernreisezugverkehr von Kassel im Laufe von mehr als anderthalb Jahrhunderten

Dr. Lutz Münzer
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Kleiner Saal
Fr. 1.12. / 20:00 - 21:30, 5 €

Armstrong

Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Lesung
Torben Kuhlmann
Habichtswald-Dörnberg, Grundschule
Mo. 4.12. / 9:00 - 10:45 / 2 €

Armstrong

Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Torben Kuhlmann
Lohfelden, Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 5.12. / 09:00 - 10:30, 2 €

Armstrong

Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Torben Kuhlmann
Lohfelden, Gemeinde- und Schulbücherei, Lange Str. 51b
Di. 5.12. / 11:15 - 13:00, 2 €

Armstrong

Die abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Torben Kuhlmann
Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme, Tiefenweg 12, Saal
Di. 5.12. / 16:30 - 18:15, 5 €

Natürlich bauen - gesund leben III

Aus- und Anbauten mit Holz

In Kooperation mit dem Holzbau Cluster Hessen und der Stadt Baunatal

Christoph Hubweber
Baunatal-Altenbauna, Zentrum Rembrandtstr. 6 (Käthe-Kollwitz-Brunnen)
Mi. 6.12. / 18:00 - 19:45

Mozart - Das Requiem

Patrick Kast, Musikwissenschaftler
Kassel
Hermann-Schafft-Haus, Wilhelmshöher Allee 19, Raum H.14
Do. 7.12. / 18:00 - 19:30 / 5 €

Maß, Zahl und Ästhetik: Bau und Stadtplanungen des Spätmittelalters in Kassel

Dr. Christian Presche
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 7.12. / 18:00 - 20:00, 5 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum I

Das 18. Jahrhundert: vom Frühbarock bis zur Wiener Klassik

Vom frühen Bach zum jungen Beethoven

Jochem Wolff
Wolfhagen, Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19
Do. 7.12. / 19:00 - 21:15, 8 €

Heilige Nacht

Franz Josef Strohmeier liest Ludwig Thoma „Heilige Nacht“ - begleitet von Axel Rüdiger auf der Zither

Schauenburg-Breitenbach, Evangelische Kirche, Hauptstr. 23
Fr. 8.12. / 19:30 - 21:15, 15 €

Adventscafé

Lohfelden-Vollmarshausen, vhs-Geschäftsstelle, Brunnenstr. 9
Di. 12.12. / 10:00 - 11:30

Malerei, Mosaiken, Teppiche und Behänge, Altäre von Byzanz zur Hochrenaissance, von 330 bis ca.1550 (Teil 2)

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 13.12. / 20:00 - 21:30, 5 €

Menschenfischer - Kommissar Marthaler ermittelt

Jan Seghers liest
Matthias Altenburg
Baunatal-Altenbauna, Stadtbücherei, Veranstaltungsraum, Marktplatz 14
So. 31.12. / 19:00 - 20:30, 10 €

Januar

Reformation und Gegenreformation, Realismus und Anatomie, von 1530 bis ca. 1610

- vom Handwerker zum gebildeten Künstler (Teil 1)

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 17.1. / 20:00 - 21:30, 5 €

Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum II

Das 19. Jahrhundert: von Beethoven über Wagner bis zum Jazz

Jochem Wolff
Wolfhagen, Kulturladen Stadt Wolfhagen, Triangelstr. 19
Do. 18.1. / 19:00 - 21:15, 8 €

Eine Stadt aus drei Teilen: Kasseler Stadtrecht und Siegel im Mittelalter

Dr. Gisela Naegle
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Saal
Do. 25.1. / 18:00 - 20:00, 5 €

Betrunkene Bäume

Ada Dorian liest
Wolfhagen, Buchhandlung Mander, Schützeberger Str. 29
Mi. 31.1. / 19:00 - 21:00, 8 €

Reformation und Gegenreformation, Realismus und Anatomie, von 1530 bis ca. 1610

- vom Handwerker zum gebildeten Künstler (Teil 2)

Konrad Nachtwey
Kassel, vhs, Wilhelmshöher Allee 19 - 21, Raum 304
Mi. 31.1. / 20:00 - 21:30, 5 €

BÜRGERHÄUSER IN KASSEL

Bürgerhäuser sind Treffpunkte, die auf unterschiedlichste Art und Weise genutzt werden können. Sie verstehen sich als Häuser der offenen Tür und bieten Raum für alle, die sich von den Angeboten angesprochen fühlen oder eigene Aktivitäten entfalten möchten. Als Orte der Bildung, Kultur und Begegnung stehen sie Bürgern im Quartier und darüber hinaus unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder Konfession zur Verfügung.

Abteilungsleitung:
Claudia Blos – Bürgerhaus Waldau
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Tel. 0561-949 90 70
E-Mail: claudia.blos@stadt-kassel.de



Bürgerhaus Harleshausen
Rolf-Lucas-Str. 22a, 34128 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de



Bürgerhaus Waldau
Kasseler Str. 35, 34123 Kassel
Hausleiterin: Claudia Blos
Tel. 0561 94990170
E-Mail: claudia.blos@kassel.de



Olof-Palme-Haus
Eugen-Richter-Str. 111, 34134 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

Bürgerhaus Jungfernkopf
Zum Feldlager 83, 34128 Kassel
Hausleiter: Andreas Schröder
Tel. 0561 9402919
E-Mail: andreas.schröder@kassel.de

Bürgerhaus Philippinenhof
Philippinenhöfer Weg 28, 34127 Kassel
Hausleiterin: Ulrike Mand
Tel. 0561 7874150
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de



Elisabeth-Selbert-Haus
Frankfurter Str. 298, 34134 Kassel
Hausleiterin: Stephanie Braun
Tel. 0561 4758084
E-Mail: stephanie.braun@kassel.de



Philipp-Scheidemann-Haus
Holländische Str. 74, 34127 Kassel
Hausleiterin: Ulrike Mand
Tel. 0561 7874150
E-Mail: ulrike.mand@kassel.de

ORTSREGISTER IM LANDKREIS

Ahnatal

Englisch	114f
Fitness	97ff
Französisch	117f
Ganzkörpertraining	94
Gitarre	40
Italienisch	119
Nähen	63
Pilates	95
Spanisch	122
Steinbildhauerei	58
Workout	100
Yoga	84ff

Bad Emstal

Fitness	99
Malen	53
Meine documenta	53
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Yoga	83

Bad Karlshafen

Backen	155
Entspannung	79
Fitness	100
Malen	54
Regionalgeschichtliche Exkursion	10
Restaurierungstechniken	60
Töpfern	59

Baunatal

Autogenes Training	80
Biodanza®	80
Deutsch als Fremdsprache	131ff
Ehrenamt im Verein	20
E-Mobilität	24
Empowerment	69, 75
Englisch	113ff
Entspannung	70, 75
Französisch	118
Haarstyling und Make-up	65
Heilpflanzen	73
Italienisch	120f
Kochen	105ff
Lesungen	29, 32
Malen	53f
Natürlich bauen	24f
Nordic Walking	104
Orientalischer Tanz	42
Partnermassage	82
Pilates	95f
Progressive Muskelentspannung	80
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Spanisch	122f
Stressbewältigung	75
Taijiquan	90
Yoga	84f
Zirkeltraining	75

Breuna

Aktiv- und Wellnessstag	79
Aqua-Fitness	103f
Lesung	28
Selbstständig und kompetent im Alter	92

Calden

Ausgleichsgymnastik	93
Englisch	114
Metallskulpturen	58
Nähen	63
Nanas + Skinnies	58
Pilzexkursion	22
Rückengymnastik	96
Yoga	84

Espenau

Englisch	116
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Spinning	105
Zumba®	101

Fuldabrück

Englisch	116
Fitness	94

Fulda

Comicfiguren zeichnen	51
Französisch	119
Malen	53f
Orientalischer Tanz	42
Selbstständig und kompetent im Alter	93
Zeichnen	51

Grebenstein

Essen mit Stil	140
Nähen	64
Nähen für Kinder und Jugendliche	153
Rückenfitness	97f

Habichtswald

Eltern-Kind-Turnen	154
Lesung	31
Pilates	95
Regionalgeschichtliche Exkursion	12
Rückenschule	80, 97
Sport und Spiel für Kids	154
Yoga	82ff

Helsa

Rückenpower	97
Tanzkreis	47

Hofgeismar

Achtsamkeit und Körperwahrnehmung	78f
Aqua-Fitness	104
Ausgleichsgymnastik	93
Autogenes Training	80
Autogenes Training für Kinder	155
Backen	155
Deutsch als Fremdsprache	132ff
Digitale Fotografie	147
Englisch	112ff
Familie und Elternschaft	72
Farb- und Stilberatung	66

Foto-Ausstellung	14
Fotobuch	57
Fotografie	56
Französisch	117
Gartengestaltung	23
Gitarre	39
Gymnastik	100
Haarstyling und Make-up	65
Hardanger Stickerei	62
Hula Hoop für Kids	154
InDesign	148
Irish Dance	45
Kochen für Kinder	155
Lesungen	30f
Nähen	63f
Partnerschaft	70
Pilates	95
Qigong	97
Reisebericht	26
Rhetorik	140
Rückengymnastik	96
Schauspieltechnik	35
Schlagfertigkeit	69
Schminkschule	66
Schreibwerkstatt	34
Schwimmen	103
Schwimmen für Kinder	154
Selbsthypnose	74
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Smalltalk	141
Steuerrecht für Vereine	20
Stressbewältigung	17, 78
Stricken	62
Tastschreiben am Computer	145
Yoga	83ff
Zumba®	101

Immenhausen

Ausgleichsgymnastik	94
Ausstellung Kinderbuch-Illustrationen	31
Baby- und Kleinkinderschwimmen	153
Englisch	113
Lesung	29
Literaturkreis	32
Nähen	63
Osteoporosegymnastik	98
Rückengymnastik	96
Schwimmen für Kinder	153
Yoga	84f
Zumba®	101

Kaufungen

Deutsch als Fremdsprache	131
Englisch	113f
Entspannung	80
Faszientraining	98
Französisch	119
Italienisch	119f
Klöppeln	63
Konditions- und Fitnessgymnastik	99
Nähen	64
Orientalischer Tanz	42
Patchwork	62
Qigong	88
Schreibwerkstatt	34
Selbstständig und kompetent im Alter	93
Stressbewältigung	17
Yoga	84, 87
Yoga für Kinder & Eltern	155

Lohfelden

Adventscafé	91
Backen	108
Badminton	105
Bogenbau	60
Business Knigge	140
Deutsch als Fremdsprache	133ff
Digitale Bildbearbeitung	57
Englisch	112ff
Entspannung	70,91
Farb- und Stilberatung	65f
Fasten	73
Faszientraining	98
Feldenkrais-Methode®	81
Französisch	117
Haarstyling und Make-up	65
Hypnose	75
Italienisch	119
Kalligraphie	53
Kochen	107
Körpersprache	141
Lesungen	30f
Malen	54
Malen und Zeichnen auf dem Tablet	51
Nähen	63
Naturkosmetik	91
Obstbaumschnitt	24
Office	145, 149
Pilates	96
Powerpoint für Jugendliche	157
Puppetrick und Animationsfilm	156
Reisebericht	25
Rhetorik	140
Rückengymnastik	91, 97f
Schlagfertigkeit	141
Selbst- und Zeitmanagement	141
Skulpturenworkshop	57
Spanisch	121
Steuerrecht für Vereine	20
Stressbewältigung	140
Stricken	62
Stromgewinnung	24
Taijiquan	90
Yoga	84
Zumba®	101

Naumburg

Aktive Väter	21
Gymnastik	100
Rückengymnastik	97

Nieste

Autogenes Training	80
Progressive Muskelentspannung	81
Yoga	87

Niestetal

Englisch	112
Kochen	107
Spanisch	122
Yoga	84

Schauenburg

Ausgleichsgymnastik	94
Erziehung	21
Lesung	28ff
Pilates	95
Standard- und Lateinam. Tänze	
Grundkurs	46

Söhrewald

Rückenwellness	98
----------------	----

Trendelburg

LandMuseum Wülmersen	50
Rückengymnastik	97

Vellmar

Ausgleichsgymnastik	93
Englisch	111ff
Entspannung	80
Farb- und Stilberatung	66
Faszientraining	99
Gymnastik	100
Hardanger Stickerei	62
Italienisch	120f
Kochen	107
Lesen bereichert	32
Osteoporosegymnastik	98
Parkführungen	24
Pilates	95f
Rückengymnastik	97f
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Spanisch	122f
Tennis-Fitness	105
Yoga	83ff
Zumba®	101

Wolfhagen

Backen	106
Ballett für Kinder	153
Bodyforming	102f
Deutsch als Fremdsprache	130ff
Energy Dance®	103
Englisch	111ff
Entspannung	17
Gitarre	40
Gymnastik	100
Haarstyling und Make-up	65
Hindi	126
Italienisch	120f
Judo für Kinder	154
Kochen	106f
Lesungen	28ff
Line dance	45
Martin Luther	12, 18
Norwegisch	127
Office	145
Osteoporosegymnastik	98
Rückengymnastik	97
Schlagfertigkeit	141
Schminkschule	66
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Smalltalk	141
Spanisch	123
Stressbewältigung	140
Tanzkreis	46
Wordpress	149
Yoga	68, 87
Yoga für Kinder	155
Zumba®	101

Zierenberg

Astronomie	21
Lesungen	28ff
Nähen	64
Selbstständig und kompetent im Alter	92
Yoga	85f

STICHWORTE

1000 Jahre Vollmarshausen	54	Dämmung	24	Goldschmieden	59
Abitur	138	Dampflokomotiven	14	Griechische Volkstänze	44
Achtsame Sprache	71	Dance Aerobic	102	GRIPS – kompetent im Alter	92, 159
Achtsamkeit	75, 78	Dänisch	125	Gustav Mahler	37
Acrylmalerei	53ff	DeuFö	134	Gymnastik für Männer	93, 97
Adobe	148	Deutsch als Fremdsprache	130ff	Haarstyling	65
Aerobic	102	Deutsch B2	134	Halbmarathon	105
Afrikanische Percussion	41	Deutsch C1	135	Handy	148
Aktiv- und Wellnesstag	79	Deutsch C2	135	Hatha-Yoga	83ff
Aktive Väter	21	Deutsche Geschichte	13	Hausbau	25
Alexander-Technik	74	Didgeridoo	38	Heilkräuter	68, 73
Allgemeinbildung	8	Diemel	10	Heilmittel und –methoden	73ff
Alphabetisierungskurse	136, 150	Digitale Bildbearbeitung	57	Heilpraktiker für Psychotherapie	68
Alte Pfarrei Niederurff	50	Digitale Fotografie	56, 147f	Heimwerken	25
Alter	92, 100	Disco-Fox	46	Hessen in der Antike	9
Altgriechisch	124	documenta 14	47, 53	Hessische Geschichte	9
Althebräisch	124	Dorn-Methode	74	Hindi	126
Android	148	Drechseln	59	Hochsensibilität	68, 71
Antisemitismus	13	Drehtanz der Derwische	44	Hockergymnastik	94
Apple	143	Drittes Reich	13	Hölderlin	33
Aqua Fitness	103f	EDV für Kids	157	Holzbildhauerei	58
Aquarellmalen	53f	Ehrenamt	20	Homepage	149
Arabisch	124	Einbürgerungstest	134	Hypnose	75
Arbeitssuche	142	Eisenbahn	14f	Ikebana	60
Archäologie	9	Elektromobilität	24	iMac	143
Astronomie	21	E-Mobilität	24	Impro-Theater	35
Atemarbeit nach Middendorf	74	Empire und Biedermeier	12	InDesign	148
Aufbaukeramik	58f	Energie Dance	44, 76, 103	Indoor Cycling	105
Ausdrucksmalen	55	Englisch	111ff	Industriekultur	24
Ausgleichsgymnastik	93f	Englisch für den Beruf	111, 142	Inklusion	147, 159
Authentizität	68ff	Englisch für Senioren	111f	Instrumentalkurse	38ff
Autogenes Training	80	Entscheidungsfindung	142	Integrales Yoga	83
Ayurveda	74, 79, 81	Entspannung	78ff	Integrationskurse	130ff
Baby- und Kleinkinderschwimmen	153f	Erlebnispädagogik	20	Interkulturelle Kompetenz	139
Backen	155	Ernährung	105ff	Internationale Küche	106ff
Ballett für Kinder	152f	Excel	146	Internationale Volkstänze	44f
Band-Projekt	40	Exkursionen	10f	Internet	149
Bengalisch	124	Experimentelle Malerei	54	Internetseiten erstellen	149
Beratungstag	137, 142	Familienforschung	9	Italienisch	119ff
Bergpark Wilhelmshöhe	12	Farb- und Stilberatung	65	Japanisch	126
Betriebssysteme	143f	Fasten	73	Java	149
Bewerbung	142	Faszientraining	98f	Jobsuche	142
Bibel	18, 32	Feldenkrais-Methode	81	Juden in Galizien	14
Bienen	22	Ferienkurse für Erwachsene	53, 111	Judo für Kinder	154
Bier brauen	19	Ferienkurse für Kinder	152ff	Jungen	21
Bildbearbeitung	57, 147f	Filzen	61	Kalligrafie	52f
Bildungsberatung	137, 142	Finnisch	125f	Kanada	26
Bildungsprämie	137	Fitness & Tanz	100	Kassel im Mittelalter	9
Bildungsurlaub	72, 145, 149, 158	Fitnessgymnastik	99ff	Kassel Stadtgeschichte	13
Biografisches Schreiben	34	Flamenco	43	Kelten in Nordhessen	9
Blended Learning	146	Flüchtlinge	139	Keramik	58f
Blockflöte	39	Focault, Michel	18	Keyboard	41, 152
Body Workout	102	Fondant Motivtorten	108	Kinder-Nähkurs	153
Bodyforming - Bodystyling	102	Forum für Gesundheit	68f	Kinderturnen	154
Body-Tuning	99	Fotobuch	57	Kinder-vhs	151ff
Bogenbau	60	Fotografie	56, 147f	Kino	49
Brasilianisches Portugiesisch	128	Französisch	117ff	Klangschalenmassage	75, 80
Buchbinden	60	Frauen	16f, 70, 75, 80, 91ff, 98f, 142	Kleinkinderschwimmen	153f
Buchführung	139	FunctionalFit®	99	Kleinkunst	35
Bursfelde	10	Garten	22f,	Klimaherbst	24
Business English	111	Gebärdensprache	129	Klöppeln	63
Business Knigge	140	Gedächtnistraining	92, 159	Kochen für Kinder	155
Cajon	42	Gesang	38	Kombi-Ferienprojekt für Kinder und Jugendliche	152
Charleston	44	Gestapo Kassel	13	Kommunikation	70f, 139
Chinesisch	124f	Gesundheit im Gespräch	68f	Kompetenz	72, 142, 159
Chinesische Küche	107	Gesundheitswandern	104	Konditions- und Fitnessgymnastik	99
Chöre	38	Gewaltfreie Kommunikation	71	Konfliktmanagement	140
Coaching	70ff, 77, 137, 142	Gewaltprävention	155	Konservative Revolution	13
Comiczichnen	51	Giftpflanzen	23	Konzentrationsfähigkeit	80, 92, 155
Computer für Kids	157	GIMP	148	Korbflechten	60
Computer-Einstieg	143f	Gitarre	39f	Koreanische Küche	107f
Computerschreiben	145	Glück	68		
Crossover Fitness	99ff				

STICHWORTE

Körperkompetenztraining	97	Online-Marketing	149	Stimmbildung	38
Körpersprache	71, 141	Orchester der vhs	38	Stressbewältigung	72, 78, 140
Kostümbilder	61, 152	Orientalischer Tanz	42	Stricken	62
Kräuter	68, 73	Orientierungskurse	133ff	Studium Generale	8
Kreatives Schreiben	33, 77	Osteoporosegymnastik	98	Sturzprophylaxe	92
Kreistänze	46	OutdoorBodyPower	105	Sushi	108
Kreta	9	Pädagogik	20f	Sylt	75ff, 147
Krimilesung	29	Parkführungen	12, 24	Tabellenkalkulation	146
Kum Nye	87	Patchwork	61f	Tablet	51, 148
Kundalini-Yoga	82	Persisch	128	Taekwondo	91
Kunstgeschichte	47f	Persönlichkeitsentwicklung	69ff, 142	Taijiquan	90
Kurhessen	12	Perspektivisches Zeichnen	51	Tango	43
Länderkunde	25f	Philosophie	18f	Tanz Aktuell	42ff
Landgrafen	12	Photoshop	51, 57	Tanzgymnastik	94
Langhalslaute	41	Pilates	95f	Tastschreiben am Computer	145, 152, 157
Laptop	144	Pilze	22	TestDaF	135
Latein	126f	Pogromgedenken	30	Textverarbeitung	146
Latin Fitness	102	Polnisch	128	Thailändische Küche	107
Lauftreff	104f	Portraitszeichnen	51	Theater	35
Lebensfreude	68ff, 92, 159	Portugiesisch	128	Theaterlabor	36
Lehmbau	25	Powerpoint	146	Themen im Gespräch	16
Leichte Sprache	147	Power-Yoga	83	Töpfern	58f
Lerntechniken	92	Programmierung	149	Torten dekorieren	108
Lesespaß	32	Progressive Muskelentspannung	80	Traditionelle Chinesische Medizin	74, 88f, 105
Lesungen	28ff	Prüfungen	134f	Training Office	145f
Lippoldsberg	10	Punisch	128	Tschechisch	129
Literarisches Café	33	Puppetrick- und Animationsfilm	156	Türkisch	129
Literatur	28ff, 32	Qigong	88f	Über den Dächern der Uni	14
Literaturgeschichte	33	Reaktiv Fitness	100	Ukulele	41
Literaturkreis	32	Rechtschreibung und Zeichensetzung	138	Verschundene Stadt bei Wolfhagen	12
Literaturtraining Deutsch	32	Recording	40	Versicherungsscheck	19
Luther	12	Reformation	12	Visual Basic	149
Luther, Martin	18	Regionalgeschichte	9f	Vogelstimmen	36
macOS	143	Reisen und Gesundheit	75ff	Vortrag online	149
Magisches Nordland	25	Rente und dann?	70	Wäckernagel, Sabine	28
Make-up	65	Rhetorik	140	Wald	22, 79
Malen	53f	Richard Wagner	36	Waldbahn	15
Männerarbeit	20	Rock 'n' Roll	43	Wannseekonferenz	13
Männerkochkurs	106	Rückengymnastik, -schule	93f, 96ff	Wassergymnastik	104
Mappenvorbereitungskurs	50	Rückenwellness	98	Web-Seiten erstellen	149
Märchentheater	28	Russisch	128	Weimarer Republik	13
Märchenwache	31	Salsa Aerobic	102	Wein	108
Massage	81f	Sartre, Jean-Paul	19	Weltalphabetisierungstag	150
Mathematik	138, 156	Schlagfertigkeit	69, 141	Wiener Walzer	46
MBSR	78	Schlingentrainer	100	Wildfrüchte	23
Meditation	91f	Schmieden	59	Wildkräuter	68, 73, 79
Messerschärfen	60	Schminkschule	66	Windows	144
Messer-Schmieden	59	Schönau am Königssee	77	Word	146
Metallskulpturen	58	Schreibwerkstatt	33	Wordpress	149
Mikroskopie	23, 157	Schrott kreativ	59	Wülmersen	48
Möbel restaurieren	60	Schwimmen	103f, 153f	Yin-Yoga	86
Mollige	66	Seelische Gesundheit	69ff	Yoga	82ff
Moodie	146	Selbstbehauptung	69, 91	Yoga für Kinder	155
Multimedia	147f	Selbsthypnose	74	Yoga und Meditation	77
Mundharmonika	41	Selbstverteidigung	91, 154	Zeichnen	50ff
Musik	36f	Selbstwert	17, 69	Zeitgenössische Literatur	28, 32
Musikgeschichte	36f	Seniorengymnastik	92ff	Zeitgenössischer Tanz	44
Musikwerkstatt	38ff	SimA® - Selbständig im Alter	159	Zeitmanagement	17
Muskelaufbau an Geräten	105	Singles	71	Ziele klären	142
Mut zum Ich-Sein	68	Smalltalk	141	Zierenberg	28f
Nähen	63ff	Smartphone	148	Zumba	100f
Nationalsozialismus	13	Soziale Kompetenz	69		
Natur-Entspannung	79	Spanisch	121ff		
Naturkosmetik	91	Spinning	105		
Niederländisch	127	Spinnkurs	60		
Nordic Walking	104	Stadt-Rad-Führungen	13		
Nordland	25	Standard- und Lateinamerikanische Tänze	46		
Notebook	144	Steinbildhauerei	58		
NS-Täter	13	Steinskulpturen	58		
Obstbäume	24	Stepptanz	43		
Office-Anwendungen	145f	Steuerrecht für Vereine	20		
Ölmalerei	53ff	Stilberatung	66		

Wissenswertes rund um Ihren Kurs...

Den richtigen Kurs finden!

Sie finden die im Semester angebotenen Kurse in der gedruckten Ausgabe ungefähr 3 Wochen vor dem jeweiligen Semesterbeginn in ca. 100 Geschäften, Sparkassen, Rathäusern usw. in Stadt und Landkreis Kassel. Zeitnah wird das Programm ebenfalls online unter www.vhs-region-kassel.de gestellt. Falls Sie Fragen zu den Kursen haben oder Unsicherheiten im Bezug auf Ihre Kursauswahl bestehen, können Sie sich in unseren Programmbereichen und Geschäftsstellen kostenfrei beraten lassen. Sie finden die jeweiligen Ansprechpartner mit Telefonnummer im Programmheft und im Internet. In einigen Bereichen empfehlen wir eine Beratung, z.B. im Sprachenbereich.

Sich anmelden bzw. einen Platz reservieren

Sie können sich jederzeit online unter www.vhs-region-kassel.de und telefonisch unter 0561-1003-1681 wochentags von 7 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr anmelden. Darüber hinaus über unsere Anmeldekarte, diese ist im Heft abgedruckt bzw. in den Geschäftsstellen oder beim Kursleiter erhältlich. Natürlich können Sie sich auch formlos per Brief, Fax oder E-Mail bei uns anmelden. Sie können Ihre Anmeldung auch persönlich unseren Mitarbeitern und Kursleitern übergeben. Über diese Kommunikationswege besteht ebenfalls die Möglichkeit sich einen Platz im Kurs reservieren zu lassen. Wir möchten Sie im Rahmen der Anmeldung bitten, uns alle in den Vordrucken vorgesehenen Datenfelder auszufüllen. Dies dient der eindeutigen Zuordnung und der reibungslosen Kommunikation mit Ihnen. Im Anschluss an Ihre Anmeldung per Telefon, online, per Mail, Brief oder Fax, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung versehen mit einer Widerrufsbelehrung. Bei einer persönlichen Anmeldung, auch beim Kursleiter, erfolgt diese in der Regel nicht. **Wenn Sie sich zu einem Kurs oder Seminar angemeldet haben, erhalten Sie in der Regel nach der Anmeldebestätigung keine weitere Kursbestätigung. Wir informieren Sie aber, wenn die Veranstaltung abgesagt wird. Kursbestätigungen verschicken wir nur, wenn hierfür ein besonderer Grund vorliegt.** Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, wird Ihre Anmeldung auf eine Warteliste gesetzt. Sie werden dann über die Möglichkeit einer Kursteilnahme vom jeweiligen Programmbereich benachrichtigt.

Bezahlung der Kursgebühren

Mit Ihrer Anmeldung gehen Sie mit uns einen Vertrag ein und sind gemäß unseren Teilnahmebedingungen zur Entrichtung der Kursgebühr verpflichtet. Der einfachste und für Sie unkomplizierteste Weg ist die Abbuchung von Ihrem Konto per Lastschrift. Dazu müssen Sie uns im Vorfeld nur eine Ermächtigung (SEPA-Mandat) erteilt haben. Dieses Mandat steht auf unserer Internetseite zum Download be-

reit, es wird mit der Anmeldebestätigung versandt und ist bei Ihrem zuständigen Kursleiter sowie in unseren vhs-Geschäftsstellen erhältlich. Bei einer Onlineanmeldung und einer Anmeldekarte mit rückseitigem SEPA-Mandat entfällt dieser Schritt, da Sie Ihr Einverständnis bereits dabei erteilen. Das Mandat müssen wir in unterschriebener Papierform von Ihnen vorliegen haben. Sie können es uns auf dem Postweg an eine unserer Geschäftsstellen senden bzw. beim Kursleiter abgeben. Das SEPA-Mandat muss nur einmal von Ihnen ausgestellt werden und seine Gültigkeit verlängert sich bei jeder neuen Kursbuchung automatisch um 36 Monate. Wir werden die Gebühren frühestens zwei Wochen nach dem ersten Kurstag abbuchen. Weiterhin kann Ihnen gegen Zahlung einer Verwaltungsgebühr von 2,50€ eine Rechnung (Gebührenbescheid) ausgestellt werden und Sie überweisen den dort angegebenen Betrag auf unser Konto. Falls Sie die Kursgebühr als Barzahlung entrichten möchten, ist dies unter Angabe der Kursnummer und Ihrer Daten in den Geschäftsstellen der Kreiskasse des Landkreises Kassel möglich. Aufgrund zusätzlicher Gebühren bieten wir keine elektronischen Bezahlverfahren wie PayPal oder Kreditkarte an.

SEPA

Die EU-Kommission hat beschlossen, dass die nationalen Zahlverfahren Überweisung und Lastschrift zum 1. Februar 2014 auf den europäischen Standard SEPA umgestellt werden. Das bedeutet, dass ab diesem Zeitpunkt anstelle von Bankleitzahl und Kontonummer nur noch IBAN (International Bank Account Number) und BIC (Business Identifier Code) für Euro-Zahlungen – auch innerhalb Deutschlands – verwendet werden dürfen. Sie können sich aber als Privatperson bis Februar 2016 weiterhin mit Ihren gewohnten Kontodaten bei uns anmelden, wir wandeln diese dann automatisch beim Abbuchen um. Um Ihre Sicherheit bei Abbuchungsvorgängen zu erhöhen, dürfen wir nach europäischem Recht die Kursentgelte künftig nur noch dann von Ihrem Konto abbuchen, wenn uns ein sogenanntes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Das ist im Prinzip nichts anderes als die bisherige Einzugsermächtigung. Wenn Sie Ihre Kursentgelte bisher schon per Bankeinzug bezahlt haben, besteht also der Unterschied nur darin, dass wir jetzt noch einmal eine schriftliche Erlaubnis von Ihnen benötigen. Diese gilt für 36 Monate und verlängert sich automatisch mit jeder Abbuchung eines Kursentgeltes.

Kursbeginn / Kursausfall

Ein Großteil unseres Kursangebotes beginnt bereits zum Semesterstart bzw. unmittelbar in den folgenden Tagen und Wochen. Daneben fangen viele Veranstaltungen auch während des Semesters neu an und einige werden auch zusätzlich zum geplanten Programm angeboten. Bitte informieren Sie sich deshalb regelmäßig auf unserer Internetseite oder fra-

gen Sie direkt bei uns nach.

Das Zustandekommen eines Kurses richtet sich nach der in den Teilnahmebedingungen oder in Informationen zum Kurs festgelegten Mindestteilnehmerzahl. Sollte diese nicht erreicht werden, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten. Bei einem kurzfristigen Ausfall einer einzelnen Unterrichtseinheit sind wir bemüht Sie rechtzeitig zu benachrichtigen. Die Unterrichtseinheiten können dann in Absprache mit dem Kursleiter nachgeholt werden.

Sich abmelden vom Kurs

Sie können sich unter den in den Teilnahmebedingungen genannten Voraussetzungen zum Rücktritt bzw. im Rahmen des Widerrufsrechts vom Kurs abmelden. Die Abmeldung muss in jedem Fall schriftlich bei uns vorliegen. Sie können diese an jede unserer Geschäftsstellen senden. Rücktrittsgebühren entstehen nicht, jedoch wird nach Veranstaltungsbeginn oder Anmeldeschluss die volle Kursgebühr fällig. Sollten Sie erkranken oder durch andere plötzliche Ereignisse an der Kursteilnahme verhindert sein, melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrem zuständigen Programmbereich oder gern bei unserem Kundenmanagement unter 05692-987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de. Wir werden dann gemeinsam mit Ihnen versuchen eine Lösung zu finden.

Gutscheine

Wenn Sie gern einen Kurs verschenken möchten, können Sie in unseren Geschäftsstellen Gutscheine erwerben. Dazu können Sie sich telefonisch oder persönlich bei uns melden. Gern senden wir Ihnen diese auf dem Postweg zu.

Anregungen / Kritik / Kundenmanagement

Sehr gern nehmen wir Ihre Anregungen und auch Kritik entgegen. Kontaktieren Sie uns telefonisch per Mail, Fax oder Brief. Sie können sich aber auch direkt unter 05692-987-3189 oder joerg-stange@landkreiskassel.de an unseren Verantwortlichen im Kundenmanagement wenden.

Interesse an Kursleitertätigkeit

Sie haben Interesse an einer Kursleitertätigkeit für unsere Einrichtung, Sie haben entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten oder unterrichten schon an anderen Institutionen, dann sprechen Sie uns an. Wir sind ständig auf der Suche nach motivierten Kursleitern, die auf Grundlage eines Honorarvertrages qualitativ hochwertige Kursinhalte vermitteln.

